



numi

NÚCLEO DE
MINDFULNESS

INTRODUÇÃO EM MINDFULNESS

APOSTILA

WWW.NUCLEONUMI.COM.BR

Olá!

Este livreto é um material de apoio que estará à sua disposição durante e após o Curso de Introdução em Mindfulness (Atenção Plena) do NUMI. Nele você encontrará alguns conceitos chave, orientações gerais e específicas para as práticas e técnicas ensinadas no curso, bem como o modelo de diários de práticas que pode auxiliar você no registro de suas práticas ao longo das primeiras oito semanas.

A prática de Atenção Plena foi originalmente estruturada no ocidente, no modelo que aqui propomos, no final da década de setenta, no contexto da promoção de saúde, com o objetivo de redução de estresse e ansiedade (Universidade de Massachusetts/EUA). Desde então, as terapias baseadas em mindfulness (TBM) vêm sendo progressivamente utilizadas, pesquisadas e reconhecidas internacionalmente como intervenção profilática e terapêutica segura e eficaz, aplicada a uma série de condições. Desde 2004, o sistema nacional de saúde inglês National Health Service (NHS) tem recomendado o uso da meditação mindfulness associado à psicoterapia para o tratamento de recorrência em adultos com diagnóstico de depressão. Outros tipos de condições em que a aplicação da Atenção Plena vem demonstrando evidências de benefícios são cardiopatias, dor crônica, câncer, dependência de substâncias, agressividade, artrites e fibromialgia.

Mindfulness, entretanto, não é uma intervenção específica para o tratamento de uma enfermidade específica, mas pode ser melhor definida como uma ferramenta destinada a desenvolver habilidades que modificam as respostas emocionais e cognitivas que subjazem muitas condições psicológicas. Além do âmbito da saúde, esse tipo de prática vem sendo utilizada nos contextos de educação, esportes e no campo do trabalho.

Em linhas gerais, trata-se de técnicas laicas e objetivas de treinamento da atenção que favorecem a presentificação da experiência, isto é, o dar-se conta da tarefa, experiência ou fenômeno tal como ele é experimentado no momento presente, com uma atitude de abertura, aceitação e não julgamento. Tais técnicas têm sua origem na filosofia budista. Ainda assim, não há no modelo proposto qualquer vinculação religiosa. Pessoas identificadas com qualquer sistema de crença ou com nenhum podem igualmente se beneficiar da prática.

Técnicas de manejo voluntário da atenção com o foco no momento presente com vistas à ampliação da consciência e à saúde integral estão presentes em várias culturas em diferentes partes do globo há milhares de anos. O que as práticas de Atenção Plena oferecem é um modelo estruturado (secular e adaptado ao contexto ocidental contemporâneo) para algo que, definitivamente, não se trata de uma novidade.

A proposta de se praticar Mindfulness é a de se incorporar no dia-a-dia comum uma atitude de presença atenta, alerta, momento a momento, nas atividades e vivências cotidianas. Isso implica diminuir a atividade do “modo piloto automático”, da mecanicidade, da reatividade impulsiva, da divagação mental autônoma e ampliar a percepção e consciência de pensamentos, sensações, emoções e ações. Não estamos, portanto, em busca de um estado de “mente vazia”, mas de observação consciente e equânime do que se passa no aqui e agora.

Desejamos a você um ótimo aproveitamento do curso!
Atenciosamente,



PAULO HENRIQUE FALEIRO

Psicólogo Clínico , MD

Fundador e Coordenador do NUMI,
Núcleo de Mindfulness

numi

NÚCLEO DE
MINDFULNESS



WWW.NUCLEONUMI.COM.BR

1 O que é Mindfulness? [Atenção Plena]

A consciência ou estado mental que surge ao se prestar atenção, de forma intencional, à experiência ou fenômeno presente, sem julgá-la, criticá-la, ou reagir a ela.

Kabat-Zinn, 2002



IMPLICA

- Estar consciente, dar-se conta
- Estar atento intencionalmente
- Experiência presente
- Atitudes de abertura, aceitação, não julgamento, curiosidade

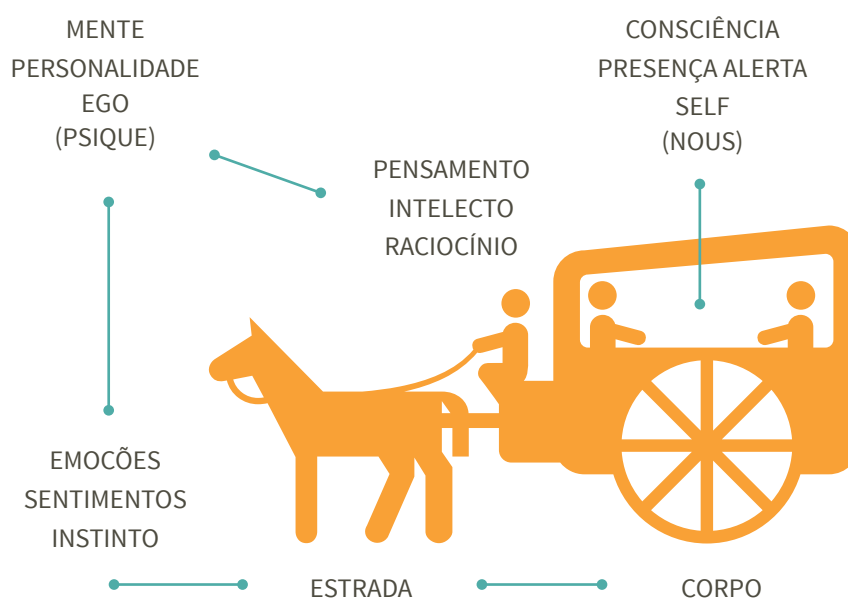
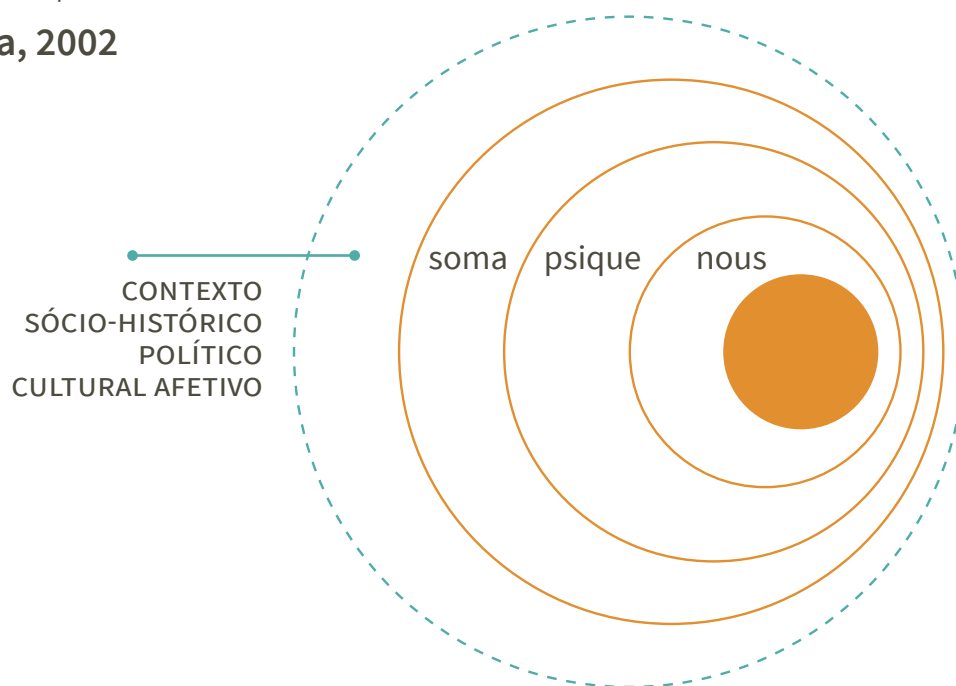
OUTRAS CARACTERÍSTICAS

- Estado auto-induzido, auto-aplicável
- Obtido por uma técnica específica, claramente definida
- Utiliza algum tipo de foco (âncora*)
- Envolve “relaxamento da lógica”
- Em algum ponto do processo, instala-se um relaxamento psicofísico

2 Visão de Sujeito

A visão que postulamos a respeito do ser humano, consciente ou inconscientemente, modela a nossa atitude frente ao mesmo. A partir desta visão é que definimos o que é saúde e o que é patologia, o que é qualidade e o que é miséria humana.

Roberto Crema, 2002



3 O Programa de Oito Semanas

Baseado no programa de MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) de John Kabat-Zinn (EUA), o curso oferece oito encontros, sendo 1 por semana ao longo de 8 semanas. Cada encontro terá duas horas de duração. Além disso, o curso propõe tarefas de casa diárias, média de 20 min./dia

PRÁTICAS FORMAIS

Atenção plena na respiração

Escaneamento corporal

Caminhada meditativa

Movimentos corporais com atenção plena

PRÁTICAS INFORMAIS

- Caminhando
- Se alimentando
- Tomando banho
- Dirigindo
- Prática de três minutos

4 Diários de prática

DIA	PRÁTICAS	QUANTAS VEZES	TOTAL DE MINUTOS	REGISTRO QUALITATIVO
S				
T				
Q				
Q				
S				
S				
D				

5 Prática dos 3 minutos

A prática de 3 minutos de mindfulness pode ser considerada uma prática informal. É uma técnica curta que visa favorecer a rápida tomada de consciência da experiência presente. Pode ser feita várias vezes ao dia.

ORIENTAÇÕES:

1. Adotando uma postura cômoda e adequada, entre em contato inicialmente com a experiência direta do ambiente em que se encontra no momento. Por exemplo, tome consciência dos sons, ruídos e temperatura do entorno.
2. Depois, lentamente, passe a observar sua experiência corporal no momento. Note, por alguns instantes, sensações do corpo como o contato com o chão, colchonete ou cadeira, da pele com a roupa, assim como algum incômodo físico que eventualmente esteja presente, incluindo as mudanças sensoriais ao longo do tempo da prática.
3. Você pode incluir também a observação direta da sua experiência emocional nesse momento (frequência, intensidade e qualidade de pensamentos, emoções e sentimentos) procurando, nesse caso, não se deixar envolver pelo fluxo de pensamentos e sentimentos, apenas observá-los.
4. Agora, dirija sua atenção para a respiração. Por alguns instantes, tome consciência dos movimentos e sensações envolvidos em cada inspiração e expiração. Não há necessidade de alterar o fluxo respiratório, basta observá-lo.
5. Finalmente, faça o caminho inverso: volte a tomar consciência primeiro do seu corpo como um todo e, em seguida, do entorno em que se encontra, finalizando lentamente a prática a seguir.

6 Orientações Gerais

Alguns cuidados e orientações são importantes para quem pretende iniciar e manter práticas de mindfulness (atenção plena):

Local:

de preferência, encontrar um lugar silencioso e com pouca distração. Plugues de proteção sonora para os ouvidos podem ser utilizados em locais mais barulhentos.

Tempo para si:

reservar tempo e espaço na sua agenda diária para a prática formal meditativa. Independentemente do tempo que se pretende praticar naquela sessão (5, 10, 15, 30 minutos, etc.), o uso de um despertador ou alarme que marque o fim da sessão é recomendado para que o praticante evite ficar preocupado em olhar o relógio durante a prática.

Roupas:

usar roupas confortáveis e adequadas para a temperatura do local. Lembrar que a temperatura corporal pode cair levemente durante a prática meditativa. Assim o uso de um cobertor leve pode prevenir eventuais desconfortos.

Posição:

sentar ou deitar em posição que permita pouco ou nenhum desconforto durante o tempo de prática, ao mesmo tempo em que permita a manutenção do estado de vigília. O uso de colchonetes, travesseiros ou almofadas é recomendado. O pescoço deve estar em posição neutra e confortável. Se deitado, apoiar algo macio na curvatura do pescoço, ou usar um travesseiro baixo. Quando sentado, a coluna deve estar alinhada, os ombros alinhados, tórax “aberto” e ao mesmo tempo confortável. As mãos apoiadas nas pernas para se evitar desconforto na cintura escapular (ombros). Aas pernas, quando num plano mais baixo que o quadril, permitem uma posição mais alinhada e confortável da coluna. Quando necessário, cadeiras podem ser utilizadas, desde que estejam numa altura que possibilite o apoio confortável dos pés no chão.

Olhos:

os olhos podem estar fechados ou abertos. Quando abertos, estes devem ficar relaxados, sem focagem específica.

Refeições:

evitar refeições copiosas ou jejum muito prolongado antes das práticas.

Tempo de prática:

praticar por períodos menores no começo (5-10 minutos), aumentando o tempo da prática progressivamente, conforme possibilidades e necessidades de cada um.

Regularidade:

ser persistente e regular com as práticas formais meditativas. Melhores benefícios e progressos virão com a prática diária e regular.

Desconfortos físicos:

ter em mente que algum desconforto físico, nas costas ou nas pernas, por exemplo, pode ocorrer, principalmente em praticantes iniciantes. Tentar achar uma posição mais confortável, mesmo durante as práticas, pode ajudar nesses casos. A prática regular permite que, com o tempo, esses pequenos desconfortos possam se atenuar ou desaparecer. Se necessário, consultar o apoio de um profissional da saúde em situações de desconforto importante e persistente.

Desconfortos Emocionais ou Efeitos Não Esperados:

ter em mente que as práticas formais meditativas podem, eventualmente, trazer à tona estressores ou traumas preexistentes e/ou reprimidos, ou algum outro efeito não-esperado (conforme as características de cada praticante). O apoio de um instrutor qualificado e/ou de um profissional da saúde é fundamental nessas situações.

Cuidados com a saúde:

apesar dos inúmeros benefícios e da simplicidade das técnicas e práticas de mindfulness, as mesmas não substituem os tratamentos médicos e de outros profissionais da saúde, devendo o praticante informar aos seus cuidadores e terapeutas que pratica ou iniciou prática regular de mindfulness ou meditação.

7 Prática da Atenção Plena na Respiração

A “Atenção Plena na Respiração” é uma das técnicas mais conhecidas e praticadas de mindfulness. Ela utiliza como âncora a própria respiração. Trata-se de orientar a atenção às experiências e sensações de “respirar sabendo que se está respirando”, isto é, com consciência plena, momento a momento.

ORIENTAÇÕES:

1. Adotando uma posição confortável, sentado ou deitado, deixe o corpo se estabilizar na posição. Pode-se fazer uma ou duas respirações mais profundas para se trazer a atenção para o corpo, como também começar lentamente a observar as sensações no corpo naquele momento (contato do corpo com o chão ou cadeira; temperatura da pele, possíveis desconfortos, etc.). Esta fase introdutória pode ser chamada de “aterrizagem”.
2. Gradualmente, comece a trazer a atenção e a observação para os movimentos do corpo durante a respiração como, por exemplo, os movimentos do tórax e do abdome na inspiração e expiração do ar, ou ainda a sensação do ar entrando e saindo pelas narinas durante a respiração. É importante seguir o fluxo natural da respiração, sem tentar alterá-lo, apenas observando-o.
3. Mantenha então a observação da respiração como âncora da atenção e da mente no momento presente, momento a momento, a cada respiração.
4. Quando alguma distração, pensamento, sensação, ou preocupação vier à tona, gentilmente apenas perceba e deixe passar, de forma não crítica, sem se prender ou julgar, voltando novamente a observação à respiração. Faça isso quantas vezes forem necessárias.
5. Antes de encerrar a sessão, traga novamente a atenção e a observação para as sensações em todo o corpo naquele momento e, lenta e gradualmente, termine a prática.

8 Prática da Caminhada com Atenção Plena (Caminhada Meditativa)

Um jeito simples de trazer mindfulness para o dia-a-dia é praticar a “meditação caminhando” ou “caminhada meditativa”. Nesse caso, a âncora de nossa observação são as experiências e as sensações do “caminhar sabendo que está caminhando”, ou caminhar com “atenção plena”.

A caminhada meditativa pode ser praticada em nosso ambiente de trabalho, em casa, na rua, em qualquer lugar. Ao se praticar na rua, faz-se importante o cuidado com a segurança pois, eventualmente, podemos nos focar na prática e desfocar do ambiente exterior, aumentando o risco de acidentes. Sugere-se a prática junto à natureza, com os pés em contato com a terra ou com a grama, por exemplo. As pessoas com dificuldades, dores, ou impossibilitadas por alguma razão de caminhar podem se imaginar praticando a técnica.

ORIENTAÇÕES:

1. Comece em pé (de preferência descalço) e parado em uma posição confortável. Em geral, a técnica é praticada de olhos abertos, porém relaxados, sem focar a visão em nenhum ponto específico. Em um ambiente seguro, pode-se também praticar de olhos fechados.
2. Deve-se evitar olhar os pés enquanto caminhamos meditando, o que é um reflexo normal que pode ocorrer durante a prática. A proposta é centrarmos nossa observação e consciência nas sensações de cada movimento enquanto eles ocorrem, sem olhá-los.
3. Pessoas idosas ou com algum problema de equilíbrio devem iniciar a prática com a base dos pés (o espaço entre os dois pés) um pouco aumentada ou alargada, a fim de evitar desequilíbrios e quedas.
4. Inicie fazendo uma ou duas respirações mais profundas para trazer a atenção e a consciência para o corpo no momento presente. Após isso, comece a perceber as sensações do contato dos pés com o chão observando, com consciência e a cada momento, o tipo de superfície, a temperatura e as sensações de conforto ou desconforto nos pés neste momento.

5. Traga agora a observação e a consciência para as diversas partes de seu corpo, assim como para os movimentos do peito e da barriga enquanto respira.

6. Passe à prática propriamente dita dando início aos movimentos comuns de uma caminhada, mas realizados de forma lenta e com consciência de cada movimento, de cada sensação nos pés e nas pernas enquanto caminha, movimento a movimento, momento a momento.

7. Quando alguma distração, pensamento, sensação ou preocupação vier à tona, gentilmente apenas perceba e deixe passar sem se prender ou julgar, voltando novamente a observação e a consciência para os movimentos e sensações do corpo enquanto caminha.

8. Antes de encerrar a sessão, traga novamente a atenção e a observação para as sensações em todo o corpo neste momento e, lenta e gradualmente, termine a prática.

9 Prática de Escaneamento Corporal

[Body Scan]

Na prática de Escaneamento Corporal (“body scan” em inglês), a âncora para manter a atenção e a consciência plena no momento presente são as sensações de cada parte do nosso corpo. Elas são exploradas de maneira detalhada, integral e progressiva durante a técnica, numa atitude consciente e “não-julgadora”.

Você pode imaginar que está escaneando todo o seu corpo com uma “luz de mindfulness” ou consciência plena. O escaneamento pode ser realizado começando-se ou pela cabeça ou pelos pés, sendo que a direção cabeça-pés, em geral, pode trazer uma maior sensação de relaxamento e, eventualmente, induzir ao sono.

A técnica é geralmente praticada na posição deitada, mas pode ser feita em qualquer posição ou postura que seja confortável para você. A temperatura corporal pode cair um pouco durante a prática, sendo aconselhável manter um cobertor ao seu lado, se necessário.

ORIENTAÇÕES:

1. Decida a posição ou postura (deitada ou sentada) e deixe seu corpo repousar sobre a superfície em que ele está em contato, da maneira mais confortável possível. Quando na posição deitada, posicione os braços e mãos ao longo do corpo, com as palmas das mãos voltadas para cima. As pernas também ficarão alongadas, com os pés inclinados confortavelmente para os lados.
2. Antes de se iniciar a técnica propriamente dita, realize uma breve “aterrizagem”, incluindo a observação consciente da respiração e de seus movimentos no peito e na barriga por alguns momentos.
3. Agora você pode decidir se começará a prática pela cabeça ou pelos pés, de acordo com seu conforto, preferência ou necessidade.

4. Começando pela cabeça: inicie explorando as sensações no couro cabeludo, desde a base no pescoço até a testa, observando, de forma consciente e não-julgadora, eventuais pontos de tensão, dor, desconforto, ou qualquer outra sensação que vier à tona, agradável ou não, incluindo a temperatura. Da mesma forma, percorra toda a região da face, lenta e detalhadamente, incluindo a testa, as sobrancelhas, os olhos, o nariz, os lábios e a boca, as orelhas, as laterais da face, o queixo e mandíbula. Na sequência, explore todo o pescoço, na frente e atrás, descendo então para os ombros. Da mesma maneira, faça com todas as partes do corpo: braços e mãos, peito e barriga, toda a extensão das costas, cintura e pelve e, finalmente, pernas e pés.

5. Começando pelos pés: inicie explorando as sensações e a temperatura nos pés, de preferência um pé de cada vez, escaneando lenta e detalhadamente a planta e o dorso de cada pé, incluindo também os dedos. Da mesma maneira, continue explorando as pernas e as demais partes do corpo, até finalizar na cabeça.

6. Lidando com a tensão e a dor: eventualmente, você pode notar alguma tensão ou dor em alguma região específica de seu corpo durante a prática. Nesse caso, além de explorar mais de perto e detalhadamente a natureza dessa tensão ou dor, ao trazê-las para a sua observação consciente, você pode também tentar permitir que as mesmas se suavizem enquanto você as explora. Outra opção é imaginar que está você “respirando com essas partes específicas de seu corpo”, o que eventualmente pode trazer alguma suavização do desconforto.

7. Antes de encerrar a prática, traga a sua consciência para as sensações em todo o seu corpo novamente. Algumas respirações mais profundas e movimentos de alongamento de todo o corpo, realizados de forma lenta, leve e progressiva, podem ajudar nessa fase de transição, até que você conclua a prática.

10 Prática de Movimentos com Atenção Plena

A prática dos Movimentos com Atenção Plena (“Mindful Movements” em inglês) utiliza movimentos corporais leves e algumas posturas mais simples do Yoga como âncoras para nossa observação consciente. Os movimentos e posturas são realizados lentamente e com atenção plena a cada momento.

Idealmente, durante essa técnica, podem-se harmonizar cada movimento ou postura com o ritmo respiratório natural, tentando-se integrar as duas ações de forma lenta e consciente, explorando cada nova sensação que se apresente.

Após a prática, pode-se relaxar por alguns minutos na mesma posição ou se conduzir um escaneamento corporal breve. As pessoas com alguma dificuldade de movimentação podem apenas imaginar que estejam realizando a técnica ou praticar dentro dos limites de seu conforto.

Indicamos abaixo as orientações para alguns movimentos e posturas, realizadas na posição deitada, preferencialmente na sequência apresentada. Se você tem prática de realizar outros movimentos corporais e desejar incluí-los em sua prática de movimentos com atenção plena, sinta-se à vontade para fazê-lo.

ABERTURA E FECHAMENTO DAS MÃOS:

Coloque a mão esquerda sobre o peito ou abdome. Estenda o braço direito ao lado de seu corpo e leve a atenção para a mão direita. Inicie o movimento de fechar e abrir a mão, lentamente, procurando harmonizar esse movimento com o ritmo natural da sua respiração. Observe as sensações durante todas as fases do movimento. Repita esse processo por 4-5 vezes e, na sequência, faça o mesmo exercício com a mão esquerda. Por fim, faça o mesmo movimento com as duas mãos ao mesmo tempo, em coordenação com a sua respiração, se possível. Após o exercício, observe as sensações presentes nas duas mãos e no corpo como um todo.

FLEXÃO E EXTENSÃO DAS COXAS E PERNAS:

Dando sequência ao exercício anterior, gradualmente vá dobrando os joelhos e coloque as plantas dos pés no solo. Leve a sua perna direita em direção ao peito, abraçando com as duas mãos a parte da frente do joelho direito. Sinta o movimento (suave, delicado) conscientemente. Faça isso de 4-5 vezes, apoiando novamente a perna direita e em seguida faça o mesmo com a perna esquerda. Pessoas com alguma limitação física podem imaginar o movimento, ao invés de executá-lo. No final, estendemos as pernas numa posição de relaxamento e observamos as sensações corporais produzidas após o exercício.

A segunda variação deste exercício é abraçar a coxa da perna direita com as mãos por trás do joelho direito ao mesmo tempo em que se fazem extensões e flexões da perna direita (“subir e abaixar”) por 4-5 vezes, lenta e conscientemente de cada fase do movimento. Realize o mesmo processo com a perna esquerda. No final, também estendemos as pernas numa posição de relaxamento e observamos as sensações corporais produzidas após o exercício.

ESCORREGAMENTO DAS PALMAS DAS MÃOS:

Apoiando-se sobre o lado direito do corpo, deixa-se o braço direito estendido perpendicular ao corpo, com os joelhos dobrados (numa posição semifetal). O braço e mão esquerdos são colocados sobre o braço e mão direitos, palma com palma. Pode-se usar alguma almofada na cabeça ou no pescoço para uma posição mais confortável. Lentamente, escorregue a mão esquerda sobre a mão direita, indo “para frente e para trás”, observando todas as sensações do processo de deslizamento suave de uma palma sobre a outra. Antes de executar o mesmo exercício com o outro lado do corpo, você pode passar para o exercício seguinte.

MOVIMENTO CIRCULAR DOS OMBROS:

Dando sequência ao exercício anterior, deslize a mão esquerda para o ombro esquerdo, com o cotovelo apontado para o teto. Comece a realizar movimentos circulares lentos, com consciência das sensações nas várias fases do movimento. Inicie girando no sentido horário e depois alterne a direção. Posteriormente, após 3-4 movimentos nas duas direções, a mão esquerda volta a repousar sobre a mão direita. Perceba-se nessa posição. Depois disso, vire-se lentamente para o lado esquerdo do corpo, com consciência de cada movimento, e repita os mesmos movimentos, iniciando pelo deslizar das mãos e concluindo com o movimento circular dos ombros.

POSTURA DO GATO:

Iniciamos esse movimento com o corpo apoiado sobre as mãos e joelhos, com as costas paralelas ao chão. A distância entre mãos e joelhos deve ser ótima no sentido de proporcionar equilíbrio e conforto. Sentindo a respiração, abaixe a cabeça, como se estivesse olhando o umbigo, contraindo a barriga em direção à coluna enquanto arqueia as costas para cima, em direção ao teto. Em seguida, lentamente, a cabeça e os olhos tentam olhar para o teto, enquanto que o abdome se encurva para baixo. Faça 3-4 movimentos e, em seguida, relaxe as costas, deixando a testa apoiada no chão enquanto as nádegas descansam sobre os calcanhares. Observe-se nessa posição por alguns segundos.

FIGURA DO 8:

Volte à posição do corpo apoiado sobre as mãos e joelhos, com as costas paralelas ao chão. Inicie o movimento tentando desenhar o número “oito” com o corpo, movimentando-se quadril e ombros (pode-se imaginar que se está desenhando o “8” com a ponta do nariz, alternativamente). Observe cada fase do movimento e as trocas de peso entre mãos e joelhos. Faça 3-4 movimentos e, em seguida, relaxe as costas deixando a testa apoiada no chão enquanto as nádegas descansam sobre os calcanhares. Observe-se nessa posição por alguns segundos.

Finalize essa sequência de movimentos com atenção plena, deitado ou sentado em posição confortável, com os olhos fechados, atento às sensações corporais que presentes após a prática de movimentos.

11 Prática da Compaixão

Nessa prática iremos treinar nossa mente, ou consciência, para uma atitude empática em relação ao outro. É nesse sentido que podemos chamá-la de “meditação da compaixão”, entendendo compaixão como aceitação não-crítica ou não-julgadora do outro e de nós mesmos (equanimidade), independente das relações emocionais construídas (ou não) ao longo do tempo.

ORIENTAÇÕES:

1. Adotando uma posição confortável, sentado ou deitado, feche os olhos e deixe o corpo se estabilizar na posição. Se preferir, comece por uma “aterrizagem” (ver “atenção plena na respiração”).
2. Imagine que você esteja fazendo uma prática de atenção plena na respiração sozinho, sentado em lugar de sua preferência, permanecendo nesse estado por algum tempo.
3. Lentamente, comece a tomar consciência de sua própria condição humana, como se fosse um observador externo de você mesmo, mantendo uma atitude não crítica, suave e amável sobre si (como fazemos com as crianças). Explore por alguns momentos suas angústias, medos, fragilidades e imperfeições, assim como seus êxitos, momentos felizes e agradáveis. Se puder, imagine frases amáveis para você mesmo (“que seja feliz”, “que tenha paz”, “que tudo corra bem”). Permaneça nesse estado durante algum tempo.
4. Imagine agora que uma pessoa com a qual você tenha uma relação fraternal (um amigo ou amiga, sem qualquer vínculo amoroso), venha e se senta ao seu lado, também começando uma prática de atenção plena na respiração. Assim como fez com você mesmo, tome consciência da condição humana de seu amigo(a), mantendo também uma atitude não crítica, suave e amável sobre ele ou ela. Explore o fato de seu amigo(a), assim como você, também ter momentos de angústia, medos, fragilidades e imperfeições, assim como êxitos, momentos felizes e de bem-estar. Se puder, imagine frases amáveis para seu amigo(a) (“que seja feliz”, “que tenha paz”, “que tudo corra bem”). Permaneça nesse estado durante algum tempo e então imagine que seu amigo(a) se despede, deixando-o sozinho mais uma vez.
5. Na sequência, imagine o mesmo processo que foi feito com seu amigo(a), imaginando, num primeiro momento, uma pessoa neutra (com a qual você não tenha nenhuma relação

interpessoal, nem fraternal, nem de conflito) e, posteriormente, uma pessoa conhecida com a qual você esteja vivenciando uma relação de conflito nesse momento. Recomenda-se que, inicialmente, se imagine uma pessoa cujo conflito atual não seja tão relevante, principalmente se você for um iniciante nessa técnica, evitando-se situações muito intensas ou dolorosas do ponto-de-vista emocional.

6. Por último, imagine que você convida as três pessoas (relação fraternal, neutra e conflituosa) para que possam se sentar ao seu lado ao mesmo tempo, compartilhando com você momentos de atenção plena na respiração.

7. Antes de finalizar, imagine que você volta a praticar sozinho por mais alguns instantes. Depois, lentamente, comece a tomar consciência da própria respiração e das sensações do corpo, antes de abrir os olhos e concluir a prática.

12 Técnicas de manejo de pensamentos

Indicamos abaixo algumas ferramentas que podem, quando necessário, facilitar o manejo de pensamentos durante as práticas de Mindfulness:

- 1. Contagem:** Na prática da atenção plena na respiração, pode-se iniciar uma contagem mental, a cada inspiração, de um a dez. Se houver divagação mental ao longo da contagem, assim que ela for percebida deve-se retomar a contagem do início.
- 2. Visualização de palavras:** Também na prática da atenção plena na respiração, pode-se visualizar mentalmente a palavra “INS” a cada inspiração e a palavra “EX” a cada expiração.
- 3. Visualização de nuvens** Em qualquer uma das práticas, pode-se manejar os pensamentos identificando-os como nuvens que passam em um céu azul.
- 4. Visualização de um trem:** Outra alternativa é identificar os pensamentos como vagões de um trem. O trem chega e passa.
- 5. “Oi, obrigado e tchau”:** Nessa técnica, cada vez que se percebe um pensamento, afirma-se mentalmente “oi pensamento”, “obrigado pensamento”, “tchau pensamento”. Com isso, manejam-se os processos mentais (1) reconhecendo sua manifestação, (2) acolhendo-os com gentileza e sem julgamentos e (3) reafirmando a escolha consciente e voluntária de focar a atenção na âncora definida para a prática.
- 6. Etiquetagem:** Cada vez que se percebe um pensamento adentrando e preenchendo a tela mental, pode-se categorizá-lo e imaginar uma etiqueta ou um carimbo identificando-o. Por exemplo, se durante a prática me percebo pensando no prazo de uma atividade que devo realizar e que está prestes a se findar, observo o pensamento e o etiqueto: “PREOCUPAÇÃO” voltando, na sequência, a focar a atenção da âncora definida para a prática. Se me percebo avaliando uma conduta minha ou de outra pessoa, etiqueto: “JULGAMENTO”, e volto à prática. E assim sucessivamente.