

Emiliano Lambiase e Andrea Marino

Mindfulness

Atenção plena

Alcançar a consciência de si



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Lambiase, Emiliano

Mindfulness : atenção plena : alcançar a consciência de si /
Emiliano Lambiase e Andrea Marino ; [tradução Dayana Loverro].
-- São Paulo : Paulinas, 2018. -- (Coleção psicologia e espiritualidade)

Título original: Mindfulness : raggiungere la consapevolezza di sé

Bibliografia.

ISBN 978-85-356-4419-7

1. Atenção plena 2. Autoconsciência 3. Espiritualidade 4.
Meditação I. Marino, Andrea. II. Título. III. Série.

18-16637

CDD-158.12

Índice para catálogo sistemático:

1. Mindfulness : Meditação : Psicologia aplicada 158.12
Maria Paula C. Riyuzo - Bibliotecária - CRB-8/7639

1ª edição – 2018

Título original da obra: *Mindfulness: Raggiungere la consapevolezza di sé*
© 2017, Edizioni San Paolo s. r. l. Piazza Soncino 5-20092 Cinisello Balsamo
(Milano) - Italia www.edizionisanpaolo.it

Direção-geral: *Flávia Reginatto*

Editora responsável: *Andréia Schweitzer*

Tradução: *Dayana Loverro*

Copidesque: *Mônica Elaine G. S. da Costa*

Coordenação de revisão: *Marina Mendonça*

Revisão: *Ana Cecília Mari*

Gerente de produção: *Felício Calegari Neto*

Capa e diagramação: *Tiago Filu*

Imagem de capa: *Fotolia – @igorsinkov*

Nenhuma parte desta obra poderá ser reproduzida ou transmitida por qualquer forma e/ou
quaisquer meios (eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia e gravação) ou arquivada em
qualquer sistema ou banco de dados sem permissão escrita da Editora. Direitos reservados.

Paulinas

Rua Dona Inácia Uchoa, 62

04110-020 – São Paulo – SP (Brasil)

Tel.: (11) 2125-3500

<http://www.paulinas.com.br>

editora@paulinas.com.br

Telemarketing e SAC: 0800-7010081

© Pia Sociedade Filhas de São Paulo – São Paulo, 2018

SUMÁRIO

Prefácio 7

Introdução 11

1

Elementos de base e técnicas de *mindfulness* 17

1. A história..... 17

2. O que é a *mindfulness*..... 24

3. A técnica da *mindfulness*..... 39

4. O que a *mindfulness* não é... 54

5. Provas de eficácia 57

2

A *mindfulness* como atitude e estilo de vida 67

1. A *mindfulness* como atitude 72

2. O problema comum 76

3. Tipos de prática de *mindfulness*..... 79

4. A *mindfulness* na vida 84

3

Mindfulness e autocompaixão..... 105

1. Autoestima 106

2. A autocompaixão..... 119

3. Autoestima e autocompaixão: duas construções em diálogo..... 122

4. Autocompaixão e *mindfulness* 131

<i>Mindfulness</i> e a oração cristã.....	139
1. <i>Mindfulness</i> e a Palavra de Deus.....	141
2. <i>Mindfulness</i> e a meditação.....	144
3. <i>Mindfulness</i> e a oração contemplativa	148

Experiências de <i>mindfulness</i> e oração.....	163
1. Práticas de <i>mindfulness</i>	163
2. Práticas de <i>mindfulness</i> compassiva	176
3. <i>Mindfulness</i> e a oração	186
Conclusões	195

APÊNDICE

Oração contemplativa e meditação oriental segundo a Igreja Católica.....	201
Referências	213
Bibliografia citada.....	213
Bibliografia mínima recomendada	228

PREFÁCIO

Vivemos atualmente em uma sociedade “incessante”, sempre ativa e cada vez mais incapaz de se desligar da tomada, sempre digitando, compartilhando, perdendo o sentido da diferença entre dia e noite, entre dia útil e feriado, entre casa e escritório, entre real e virtual. Vivemos em uma sociedade em que a voracidade das conexões parece proporcional somente à incapacidade de estar sozinho e sem fazer nada.

Nessa sociedade, a procura por fortes emoções tornou-se uma necessidade para fugir do tempo gasto consigo mesmo, e a tecnologia se transforma em um instrumento formidável para entrar em um mundo repleto de promessas, como o digital.

Porém, tais relações são cada vez menos reais e humanas e cada vez mais tecnomediadas, isoladas, seja do próprio corpo, seja do corpo do outro, e assim se cria o paradoxo de sermos privados justamente do meio necessário para experimentar autenticamente as emoções e trazê-las conosco, mesmo quando termina a experiência que estamos vivenciando.

Nas relações tecnomediadas é necessária a contínua utilização do instrumento a fim de que exista a experiência e a emoção que se produz: esse instrumento é a tecnologia digital, e não a pessoa.

Na ótica das transformações cada vez mais “digitais”, porém, estamos dando sempre maior espaço ao nosso lado “animal”, centrado nas emoções e em sua busca, incapaz de distinguir entre desejos e emoções, o que nos leva a estarmos concentrados somente em nós mesmos. Estamos reduzindo

progressivamente nossa capacidade de entrar realmente em contato com o outro (definida como intersubjetividade) e com o mundo dos valores (a capacidade e a necessidade próprias do homem, em relação aos outros animais, de dar sentido às experiências que vive).

Os nossos valores estão transformando cada vez mais nossas emoções, e os outros estão se reduzindo a “instrumentos” para satisfazer nossa necessidade de nos sentirmos conectados. Nada disso, entretanto, realmente nos realiza, porque não envolve verdadeiramente as necessidades relacionais e de sentido típicas do homem, e também porque nos priva do corpo, instrumento primário da relação (hoje substituído pela tecnologia digital).

A solução disponibilizada pela tecnologia digital e abraçada pela sociedade contemporânea é a de multiplicar e acelerar as conexões, de modo que se consiga correr sobre as águas das nossas emoções sem se afogar. Moderna ilusão de um milagre.

A *mindfulness* é um possível antídoto para esse incessante desvio do progresso cultural e tecnológico, ao nos convidar a entrar nos nossos corpos, a dar sentido a cada momento de nossas vidas e a não correr para passar ao próximo; impulsiona-nos a sermos nós mesmos, a darmos valor àquilo que observamos através do nosso olhar e a não buscarmos devorar o que temos à frente para nos apropriarmos; convida-nos a deixarmos que o mundo flua, para separarmos um tempo para e com nós mesmos, sem desejar ter o controle sobre tudo aquilo que muda ao nosso redor.

A *mindfulness* é um convite a sermos humanos, a aceitarmos nossa natureza sem desejar mudá-la continuamente utilizando próteses de qualquer tipo, com a finalidade

de expandir as possibilidades e superar os limites físicos e psicológicos.

A *mindfulness* nos lembra de que, na relação com o outro, ambos somos importantes, e não o instrumento em meio a nós. É que quanto mais instrumentos colocamos no meio, menos autêntica e real é a relação. Portanto, leva-nos a entrar verdadeiramente na relação com o outro. Verdadeiras. Somente relações desse tipo – com os outros, com nós mesmos e com o mundo – poderão realmente nos dar satisfação e nos acompanhar também nos momentos de solidão, preenchendo-os daquelas lembranças que poderão torná-los até mesmo agradáveis, se não necessários.

A *mindfulness*, porém, mesmo sendo um instrumento absolutamente científico e laico, foi introduzida na psicologia por praticantes de disciplinas orientais como o budismo e o zen, em sua maioria, e, portanto, foi considerada negativamente pelos praticantes de outros tipos de religiões ou tradições espirituais.

Em seu livro, Emiliano Lambiasi e Andrea Marino mostram não só quais as vantagens da utilização da *mindfulness* – entendida seja como técnica, seja como atitude –, mas também de que forma sua prática pode melhorar a própria relação com a oração e a adesão aos valores que a fé cristã ensina, dissipando assim um tabu e tranquilizando aqueles que, por medo, nunca se aproximaram dessa abordagem. Evidenciaram não só como essa integração é possível, mas como as bases da *mindfulness* são já presentes na Escritura e nas tradições contemplativas que começaram a se desenvolver desde então. Não se trata, portanto, de uma integração propriamente, mas de uma redescoberta daqueles elementos psicológicos presentes na tradição contemplativa cristã, com a finalidade de poder treiná-los e desenvolvê-los conscientemente.

A presente publicação, portanto, alcança o duplo objetivo de introduzir a *mindfulness* e utilizá-la no interior da espiritualidade cristã. E como contribuição introdutiva, é indicada a quem deseja se aproximar dessa abordagem para compreender o valor de um eventual aprofundamento seguinte, com a finalidade de crescer humana e espiritualmente.

Tonino Cantelmi

Professor de Cyberpsicologia,
Universidade Europeia de Roma
Professor de Psicopatologia,
Pontifícia Universidade Gregoriana, Roma

INTRODUÇÃO

Vivemos na era da distração e da velocidade, e da intolerância a qualquer forma de sofrimento, ainda que mínima. Vários fatores contribuíram para essas atitudes, como o rápido e penetrante desenvolvimento tecnológico que nos levou a viver em uma época definida como *tecnolíquida* (CANTELMI, 2013), em que a tecnologia digital permitiu alcançar lugares e pessoas distantes, satisfazer múltiplos desejos, mudar continuamente e quase à vontade gostos, amizades, interesses, atividades e objetos. E, muitas vezes, fazer tudo isso ao mesmo tempo.

Essas possibilidades nos tornaram intolerantes ao tédio, ao desconforto, à repetição constante e natural da vida, ao momento presente por aquilo que é. Levou-nos a desejar sempre coisas novas e a não aceitar os limites – nossos, dos outros e da realidade –, procurando mudar constantemente aquilo que não nos agrada ou encontrar satisfação na realidade através da tecnologia.

É mesmo uma verdadeira reviravolta antropológica.

Devemos admitir que contribuímos para isso por um longo período também no âmbito psicológico e psicoterapêutico, cada vez mais voltados a buscar um aumento da autoestima fundado no fazer, no obter e no conseguir; cada vez mais focados na eliminação da dor, ainda que faça parte da experiência humana frequentemente nos sentirmos impotentes – seja nós, seja os pacientes –, quando não conseguimos cumprir essa tarefa impossível; cada vez mais empenhados em ajudar as pessoas a suportar ritmos e atividades

de trabalho e de vida gradativamente desumanizantes; e a melhorar as competências comunicativas com a finalidade de tornar as relações sempre mais hábeis e eficazes.

Mas a natureza humana não parece querer submeter-se a esses jogos e, progressivamente, emergiram os limites dessas atitudes. A cultura e a sociedade estão repletas de exemplos desse desvio, assim como a psicoterapia se deparou com a necessidade de inserir, de modo formal e estruturado nos próprios programas de tratamento, atitudes ou habilidades como a autoaceitação, a autocompaixão, o perdão, a contemplação e a *mindfulness*, encontrando sempre mais pontos de encontro com as tradições espirituais e religiosas, ainda que em chave laica.

Neste livro apresentaremos um desses instrumentos: a *mindfulness*, uma estratégia que consiste no uso intencional, consciente, focado e sem julgamentos – pelo contrário, acolhedor – da atenção, diferentemente da utilização que fazemos dela na vida cotidiana, sempre mais distraída e inconsciente, guiada pelo dito “piloto automático” e orientada a confrontar e a exprimir avaliações e juízos.

A *mindfulness* foi inserida cada vez mais frequentemente no núcleo dos percursos terapêuticos e sempre são impressas novas publicações sobre ela. Às vezes é proposta como uma fácil panaceia para tudo. Mas veremos que não é exatamente assim: toda atividade tem as suas dificuldades em sua prática e na obtenção dos resultados desejados, assim como quase todas as coisas valorosas na vida.

Em particular, neste trabalho analisaremos a ligação entre a *mindfulness* e a tradição espiritual cristã. Com efeito, nos ocorreu encontrar com frequência pacientes que tiveram temor de aproximar-se desta prática, considerando-a quase

herética, distante da própria espiritualidade, fundada sobre visões da vida e do homem, mas contrárias à própria visão. Se, de um lado, é verdade que os pioneiros da *mindfulness* e muitos de seus apreciadores e professores praticam o budismo e fazem referência a ele em suas publicações, é também verdade que, em sua base, a *mindfulness* é uma técnica laica, que em si não é ligada a nenhuma religião ou tradição espiritual e, portanto, pode ser integrada a qualquer abordagem e visão da vida.

De fato, verificamos que nos pacientes que nos seguiram nessa aventura, além das mudanças no âmbito humano, seja em termos de crescimento, seja na redução da sintomatologia, houve melhora também na aproximação com a fé – no caso específico, a católica – e com as práticas religiosas.

Dividimos o volume em cinco capítulos, apresentando aqueles que nos pareceram os elementos mais importantes para que o leitor compreenda a importância e as possibilidades da *mindfulness* e de sua integração com a oração.

No primeiro capítulo buscamos definir a *mindfulness*, expomos brevemente sua história e seus âmbitos de aplicação, e explicamos seu lado técnico, fundado sobre a utilização de algumas práticas formais e informais, eventualmente organizadas em modelos estruturais voltados à obtenção de resultados específicos – como a Redução de Estresse Baseada em *Mindfulness* [*Mindfulness-Based Stress Reduction* – MBSR] (para a ansiedade e o estresse) e a Terapia Cognitiva Baseada em *Mindfulness* [*Mindfulness-Based Cognitive Therapy* – MBCT] (para as recaídas da depressão) –, algumas vezes inseridas em verdadeiros modelos psicoterapêuticos – como a Terapia Comportamental Dialética [*Dialectical Behavior Therapy* – DBT] ou a Terapia de Aceitação e Compromisso [*Acceptance*

ad Commitment Therapy – ACT] –, ou ainda outras vezes inseridas no próprio modo e na abordagem terapêuticos, quaisquer que sejam.

A *mindfulness*, porém, tem também uma segunda alma além da técnica, que apresentamos no segundo capítulo. Contém em si, verdadeiramente, uma série de ensinamentos de vida, de posturas existenciais, de modos de relacionar-se com nós mesmos, com os outros e com a realidade. Nesse sentido, não é somente uma técnica, mas um posicionamento de vida, intrinsecamente relacional. O aspecto técnico e o posicionamento em relação à vida são conectados e inseparáveis, dando força e sentido um ao outro. Uma prática sem um horizonte de sentido resultaria em um exercício estéril, e uma atitude sem um treino de base que a alimente e a reforce permaneceria uma boa intenção e nada mais.

No terceiro capítulo aprofundamos um dos pontos de vista que caracterizam a *mindfulness*, que são favorecidos e incrementados pela sua utilização, e que também se aproximam muito do ensinamento evangélico: a autocompaixão, o pressuposto necessário para poder amar o próximo (cf. Mc 12,31).

No quarto capítulo descrevemos as tradições espirituais e das orações cristãs, passadas e presentes, que oferecem pontos de contato com a técnica da *mindfulness* e com os seus ensinamentos de vida. A *mindfulness*, no que se refere ao seu aspecto técnico, pode ajudar a treinar as habilidades de base necessárias para se conseguir viver em plenitude as próprias práticas espirituais, podendo adentrá-las e vivê-las com presença e consciência (por exemplo, ter uma posição de recolhimento por certo período de tempo, manter a mente quieta sem deixar-se distrair com pensamentos ou eventos que nos

circundam, acolher aquilo que acontece sem exprimir juízos). Pode ser considerada como o exercício das habilidades necessárias para atravessar a porta que separa o compartimento da vida e das atividades cotidianas daquele da vida espiritual e da oração, ao invés de permanecer na metade, à porta, procurando fazer uma coisa pensando em outra (sem contar as vezes nas quais procuramos fazer e pensar em ambas). Em última análise, pode ser considerada também como um exercício para as qualidades humanas “evangélicas” que frequentemente somos convidados a praticar, como, por exemplo, amar a si mesmo e ao próximo, não julgar, sermos misericordiosos, perdoar, estimarmos uns aos outros.

Por fim, no quinto capítulo sugerimos algumas experiências práticas de *mindfulness*, de *mindfulness* compassivo, de aplicação da *mindfulness* à oração e de experiências de oração cristã semelhantes à própria *mindfulness*. No que se refere aos dois primeiros pontos, trata-se de uma aproximação ortodoxa à *mindfulness*, bem presente na literatura científica (cf. AMADEI, 2013; KABAT-ZINN, 2008, 2010; MONTANO, 2009; PENMAN e WILLIAMS, 2016; SIEGEL, 2012; para a *mindfulness* compassiva, cf. GERMES, 2009, GILBERT, 2014, NEFF, 2009).

Ainda no que se refere às formas de oração alinhadas com a *mindfulness*, trata-se de experiências já aconselhadas por outros mestres de espiritualidade. As sugestões relacionadas à aplicação da *mindfulness* à oração são, porém, nossa proposta criativa, a ser considerada como um experimento ainda em seu curso de realização e que decidimos compartilhar com os leitores.

Somos conscientes de que, em vista da quantidade de assuntos tratados, não conseguiremos esgotá-los nem fornecer

ao leitor todos os instrumentos necessários para praticá-los como um *expert*. Para tal, provavelmente não bastaria nem mesmo um livro mais amplo, mas seriam necessários mais livros. Consideramos nossa contribuição uma introdução à *mindfulness*, para ajudar o leitor a compreender em que consiste e quais são as suas potencialidades, bem como sua aplicação à vida espiritual, em todas as práticas nas quais se exprime, das mais contemplativas às mais ativas, como nos ensina a experiência de Marta e Maria de Betânia, que nos transmite a necessidade de sabermos ser presentes amorosamente desde as pequenas coisas, sejam da vida ativa, sejam da vida contemplativa.

Elementos de base e técnicas de *mindfulness*

Por Andrea Marino

“Vive para sempre aquele que vive no presente”
(Ludwig Wittgenstein).

1. A história

Vivemos em uma época frenética, conflituosa e paradoxal, focada cada vez mais nas emoções e na satisfação destas, e, ao mesmo tempo, cada vez mais isolada pelo uso crescente e difuso da tecnologia digital. Em razão dessas dinâmicas, como seres humanos, estamos perdendo progressivamente o contato com nossa natureza e uns com os outros. Não conseguimos mais encontrar um modo e um tempo para estar conosco mesmos, para encontrar os outros e para habitar de fato os lugares onde frequentamos e passamos. Temos cada vez mais dificuldade em realizar aquilo que é típico e unicamente humano, isto é, a capacidade de estar em íntima relação com os outros e dar sentido às nossas ações e às nossas vidas.

Em uma época como esta, está ganhando cada vez mais importância a capacidade de ser e estar, conscientemente, no presente, a fim de restabelecer um contato autêntico com a experiência. E é disso que trataremos neste capítulo e em todo o livro. A *mindfulness*, de fato, é uma estratégia e ao mesmo tempo uma conduta de vida que tem o objetivo de nos ajudar

a entrar em contato, no aqui e agora, sem julgamentos, mas com aceitação e acolhimento, com a experiência que estamos tendo, qualquer que seja, boa ou desagradável, de nós mesmos ou dos outros, de algo animado ou inanimado.

Essa capacidade é de tal modo importante que hoje a *mindfulness* foi inserida em algumas abordagens psicoterapêuticas e estruturada em práticas, procedimentos e protocolos, de forma que pudesse ser ensinada e, portanto, aprendida e utilizada na própria vida e nas próprias experiências pessoais.

Neste capítulo, nos ocuparemos desses aspectos práticos e estruturais da *mindfulness*, ao passo que no próximo terá amplo espaço uma visão da *mindfulness* mais ligada aos comportamentos e ao modo de vida. Para poder compreender tudo isso, porém, é importante conhecer-lhe as origens.

As origens

Conforme sustenta Gherardo Amadei (2013), as origens da pesquisa da “consciência” não podem ser remontadas a um contexto geográfico e temporal preciso, porque são encontráveis, ainda que com nomes diversos, em um amplo território compreendido entre a China e a Grécia, em um período entre 2.800 e 2.200 anos atrás. Tal autor acrescenta que, no fundo, o monoteísmo de Zaratustra na Pérsia, o jainismo de Mahavira e Parshva e o budismo na Índia, o confucionismo e o taoísmo na China, os ensinamentos dos profetas hebraicos na Palestina, o cristianismo e a filosofia grega, são todas tradições que ajudaram a percorrer a estrada em direção a essa consciência interior através de uma série de atividades e práticas que, hoje, no Ocidente, estão sob a *mindfulness*.

Por esse motivo, as “estratégias” de *mindfulness*, ainda que efetivadas na forma de habilidades psicológicas práticas, sem referências religiosas ou filosóficas, foram aplicadas por milhares de anos dentro de tradições religiosas e espirituais, sendo consideradas de grande valor por hindus, budistas, muçulmanos e cristãos, na Índia, Ásia, Europa e América; no passado distante, na Idade Média e nos tempos modernos.

Além de todas essas influências, a ideia de *mindfulness*, da forma como é estruturada e utilizada hoje no âmbito psicológico, aprofunda as suas origens principalmente na meditação budista *vipassana* e, em boa medida, também na meditação zen, com exercícios de ioga.

A meditação *vipassana* pretende desenvolver a máxima consciência de todos os estímulos sensoriais e mentais, a fim de que se aproveite a real natureza e se enverede por esse caminho em direção à libertação. O corpo e a mente são o campo no qual é possível descobrir, com uma visão atenta, a verdade do mundo fenomênico e aquela que leva à sua extinção. Então, tal meditação convida a concentrar-se no aqui e agora, que se traduz em colocar a atenção sobre as únicas coisas que existem realmente no momento: a própria mente e o próprio corpo, com as suas sensações.

A mente e os cinco sentidos são as portas através das quais os vários fenômenos acessam o espaço da consciência. Tais fenômenos adentram, permanecem por um pouco de tempo e depois saem. Tudo isso acontece continuamente na nossa vida, mas, como durante a meditação não nos devemos ocupar de outras coisas, ela se torna um ótimo exercício para compreender melhor a realidade: de que modo entra na nossa mente, de que formas e que espaço ocupa dentro de nós, que significado e que valor lhe damos quando nos fundimos