

PROGRAMA

ATENÇÃO PLENA



a consciência para o aqui e agora

TEXTO 1 – Introdução à prática de Atenção Plena e os Pilares da Meditação

Autora: Ana Maria Jung de Andrade

Mindfulness é uma qualidade da consciência que surge quando prestamos atenção intencionalmente, de forma sustentada, em experiências do momento presente (pensamentos, sensações e sentimentos) e sem se prender a julgamentos. Há muitos anos estuda-se esta prática, traduzida no Brasil como “atenção plena”, amparando-se em diversas abordagens como fenomenologia, rigor científico e resultados clínicos.

Entende-se que a prática de atenção plena é capaz de promover bem-estar psicológico, consciência e atenção. Consciência e atenção são capacidades humanas básicas que permitem que as pessoas se tornem mais presentes na realidade, observando-a do jeito que é ou vislumbrando-a de formas alternativas. A consciência diz respeito ao monitoramento das experiências internas (sensações, sentimentos) e do ambiente; enquanto a atenção envolve especificamente a seleção das experiências, promovendo aumento de sensibilidade a estímulos delimitados e de concentração. A prática frequente de atenção plena, ainda, desenvolve a regulação emocional, uma importante variável para nosso bem-estar. Entende-se a regulação emocional como a capacidade de perceber as próprias emoções, e, se necessário, redirecioná-las, controlá-las e modificá-las, permitindo-nos responder de forma adaptativa a situações que envolvem a expressão emocional. Pense nos impactos dessa habilidade para relacionamentos interpessoais melhores e mais gratificantes!

Tomando a consciência como eixo fundamental do programa, queremos destacar sua importância para todos os demais aspectos. Em nosso dia a dia, comumente nossa mente ‘se distrai’ em pensamentos e sentimentos provocados pelos estímulos do ambiente; às vezes experiências muito fugazes que nos trazem associações mentais “pré-programadas” (lembranças, sentimentos e sensações). Sem nos darmos conta, podemos estar submersos em sensações que não sabemos identificar exatamente o motivo – parecem ter surgido do nada. E nosso humor reage tão poderosamente a esse estado interno que podemos ficar mal-humorados, irritados ou tristes sem saber a causa. Na maioria das vezes, essas “divagações” se desfazem rápido; algo nos distrai novamente e reestabelece o equilíbrio.

No entanto, essas associações mentais “pré-programadas” podem nos enganar ou impedir de vermos a situação de forma clara, levando-nos a decisões equivocadas. O livro-base deste programa relata um exemplo bem interessante a respeito do que os autores chamam “espiral de pensamentos” e sua relação com a falta de consciência que podemos ter, com o seguinte relato de alguém que exercitou a atenção plena:

Geralmente sou feliz, mas de vez em quando sou atingido por um estado de infelicidade e ansiedade que se intensifica muito rápido. Nos piores dias, sou capaz de passar horas perdido em divagações angustiantes, refletindo sobre as grandes mudanças que preciso fazer em minha vida. De repente, percebo que me esqueci de almoçar. Como um sanduíche de atum e o mau humor desaparece. No entanto, minha primeira reação à sensação ruim nunca é pensar que estou com fome. Aparentemente, meu cérebro prefere se chatear com reflexões sobre a falta de sentido da existência a me direcionar até a geladeira (WILLIAMS; PENMAN, 2015).

Este é um exemplo de como nossa falta de consciência interna, de atenção conosco mesmo pode nos atordoar, despertar sintomas negativos e/ou tomar decisões precipitadas.

A atenção plena foi inicialmente utilizada clinicamente no tratamento de pessoas com dores crônicas, e ao longo do tempo mostrou efetividade também como ferramenta complementar para aliviar sintomas de ansiedade e depressão. Por tantos benefícios demonstrados em estudos, atualmente a técnica que envolve a atenção plena vem sendo aplicada e estudada no dia a dia em diversas tarefas, como *mindful eating* (escolhas alimentares), concentração para estudos ou trabalho, programas para redução de alcoolismo e tabagismo, e para desfrutar pequenos bons momentos. E a boa notícia é que esse estado de consciência pode ocorrer como resultado do treino de meditação. Ou seja, é barato e acessível a todos.

No entanto, algumas considerações são necessárias. Primeiro, alguns estudos sinalizam que aspectos de personalidade influem no nosso interesse e facilidade no tema, adesão e continuidade ao programa, e mesmo na percepção dos seus efeitos; ou seja, nem todas as pessoas gostam, continuam ou percebem resultados em um programa desses. Se for o seu caso, tudo bem. O importante é você exercitar sempre seu autoconhecimento e autoconsciência – seja com este programa ou de outra maneira que você sentir-se bem. Ao se dar conta de seu mundo interno, fica claro que pensamentos e sensações (mesmo os negativos) são transitórios e que você tem a opção de agir com base neles ou não.

Ainda, é importante ressaltar que há controvérsia sobre esta prática. Por ter se tornado popular, alguns acreditam que é modismo, falam em credências alternativas ou religiosas; outros dizem que é a solução para todos os problemas, percebendo equivocadamente o *mindfulness* como algo que permite às pessoas elevar-se acima do ambiente social por conta própria. Nem uma coisa nem outra. A técnica é antiga, amparada por pesquisas científicas há mais de 20 anos e práticas no oriente há incontável tempo. E não resolve fatores externos responsáveis pelas nossas preocupações e tristezas - como ambiente de trabalho adoecedor, exigências acadêmicas inalcançáveis ou outros riscos e estressores sociais (que precisam ser devidamente enfrentados). Entendemos que o estresse não é meramente uma patologia individual, mas ligado a forças maiores que o indivíduo. Lembre que você não é ‘a peça a ser modificada’ para adequar-se às exigências externas, mas fortalecer seu autoconhecimento vai te ajudar.

Ao longo do programa, você pode ter algumas dificuldades técnicas ou emocionais. Ficar em dúvida se está fazendo certo ou experienciar sentimentos angustiantes é normal no aprendizado. Se precisar de apoio, entre em contato com a Josiane Pasini (josiane.pasini@bento.ifrs.edu.br), facilitadora do programa, ou com as psicólogas Ana Cláudia Kirchhof (ana.kirchhof@bento.ifrs.edu.br), da Coordenadoria de Assuntos Estudantis, e Ana Maria Jung de Andrade (ana.andrade@ifrs.edu.br), da Coordenadoria de Atenção à Saúde do Servidor.

Por fim, nosso compromisso exige destacarmos que o programa não foi projetado para lidar com a natureza emaranhada do sofrimento social; sabemos que a maioria dos estresses e ansiedades está ligada a condições estruturais e sistêmicas. Isso requer posição crítica que reorienta as práticas para examinar causas e condições de sofrimento considerando, além dos aspectos psicológicos, fatores sociais, econômicos e políticos. Esperamos que o programa seja um caminho para abrir outras discussões. Continuaremos à disposição para identificar e pensarmos alternativas que promovam bem-estar no IFRS.

Leia mais:

Artigo Menezes e Dell’Aglío (2009) – [Por que meditar? A experiência subjetiva da prática de meditação](#)

Entrevista com Ronald Purser (2019) - [O mindfulness e a espiritualidade do capitalismo](#)

Livro de referência:

WILLIAMS, Mark; PENMAN, Danny [tradução de Ivo Korytowsky]. **Atenção Plena: Mindfulness: Como encontrar a paz em um mundo frenético**. Rio de Janeiro: Sextante, 2015.