

Campayo JG, Demarzo M. Manual Práctico. Mindfulness. Curiosidad y aceptación. Barcelona: Editorial Siglantana; 2015.

Pamela Siegel¹

Nelson Filice de Barros¹

¹ Laboratório de Práticas Alternativas, Complementares e Integrativas em Saúde, Faculdade de Ciências Médicas, Unicamp.

Mindfulness é uma adaptação ocidental da técnica meditativa budista, *sati*, despojada de qualquer conotação religiosa. Foi desenvolvida, com o nome de *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR), na década de 1970, por Jon Kabat-Zinn, num programa de redução de estresse da Universidade de Massachusetts. A MBSR foi desenhada para lidar com estresse, ansiedade, enfermidades e dor, e vem sendo aplicada em centros médicos, hospitais e instituições de saúde, nos EUA, no Reino Unido, na Espanha e, esparsamente, em outros países, como o Brasil.

O livro *Manual Práctico. Mindfulness. Curiosidad y aceptación*¹ contém um Prólogo, 15 capítulos, além de Anexos e Índice Analítico, distribuídos em 255 páginas. Alguns temas apresentados nesta obra já foram abordados no livro de Cebolla et al.². A diferença é que o primeiro apresenta um formato mais didático.

Cada capítulo contém tabelas comparativas e exercícios imaginativos e respiratórios a serem praticados, além de quadros sinópticos que resumem o conteúdo. Os primeiros cinco capítulos tratam da definição de *mindfulness* e suas origens. O leitor será familiarizado com o conceito de observar, contemplar e examinar, sem julgar. Há ênfase sobre a aceitação da realidade de forma não crítica, distinguindo o modo fazer do de ser. Haveria benefícios sanitários (ajuda no tratamento de algumas doenças clínicas e psiquiátricas, prevenção contra o estresse), educativos (melhor concentração/rendimento, relações interpessoais) e empresariais (redução/prevenção do estresse, aumento da satisfação), além do que o praticante desenvolveria um sentimento de espiritualidade natural, não ligado a uma religião específica.

No capítulo sobre as dificuldades, o texto traz uma tabela com comparações, como a falta de tempo, por exemplo, e dos benefícios, dentre os quais a sensação de paz. Há, também, os conselhos práticos sobre onde, quando e por quanto tempo meditar. Menciona algumas posturas usadas em práticas meditativas, mas indica uma posição sentada, confortável, com recomendações mínimas sobre a posição da coluna, do peito, das mãos, dos pés, do rosto e dos olhos. A ênfase é sobre a respiração e o porquê de escolhê-la como âncora da meditação: só se deve observá-la.

Outrossim, o texto ensina como domesticar o macaco louco, metáfora usada para descrever a nossa mente. O praticante deve retornar sempre à respiração, ao manejo das distrações, distanciando-se delas.

Nos seguintes capítulos, de 6 a 10, o texto apresenta os problemas que podem surgir durante a meditação, como dor, sensações estranhas, inquietação, sonolência, estupor e a forma de combatê-los com respirações, autossugestões e prática perseverante. Os problemas psicológicos podem incluir: falta de atenção, tédio, medo, rejeição e excesso de cuidado. Há a sugestão de uso de frases autoafirmativas, de perdão, e pode ser necessária a ajuda de um profissional em alguns casos.

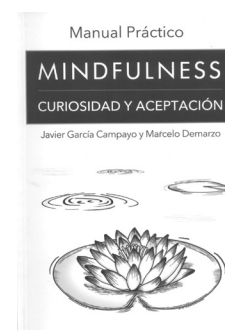
A seguir, os autores apresentam os passos formais do *mindfulness*, a saber: exercício de percepção e deglutição da uva passa, *mindfulness* na respiração, body scan, *mindfulness* caminhando, *mindfulness* nos movimentos corporais, e a prática dos três minutos, que consiste em indagações como: qual é a minha experiência agora, que pensamentos e sentimentos estão ocorrendo? Há exercícios imaginativos sobre a expansão da consciência. O texto também apresenta alguns desenhos de posições deitadas, flexão e extensão das pernas, deslizamento das mãos; movimento circular dos ombros; postura do gato; movimento do 8, fechando com postura de meditação.

O manual ensina como levar o estado mental da atenção plena à vida diária de forma contínua, usando estratégias como lembretes, criando uma desaceleração da atividade mental e física. Recomenda, sobretudo, a prática durante atividades rotineiras e tempos mortos: cuidado e asseio, comida, deslocamento, esperas (trânsito, consultórios, caixas, recepções e semáforos).

Os autores enfatizam a prática da compaixão, sinônimo de bondade amorosa. Segundo eles, os neurotransmissores envolvidos na compaixão seriam os opiáceos endógenos, que fazem o sujeito sentir-se tranquilo e seguro, daí a importância das relações sociais e o enorme poder viciante das redes sociais, e a Oxitocina, ligada à quantidade e qualidade do afeto trocado entre pais/filhos.

Chamamos a atenção para o fato de que a prática de atitudes éticas, o irmanar-se com o planeta e com a humanidade, enfim a fraternidade, é sugerida não só no budismo, mas em todas as religiões. No yoga, são conhecidas como os yamas e niyamas, entre os quais se inclui o contentamento e a não violência³.

No capítulo 10 há a menção da busca do sentido da vida. São citadas a Logoterapia de Viktor Frankl e a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), com exercícios para identificar o que é mais importante para nós. O capítulo vai acrescido de uma lista de valores usados na ACT para auxiliar na identificação.



Nos cinco últimos capítulos do livro, há indicações sobre o manejo das emoções: ir desmontando seus componentes e centrar-se nos aspectos corporais da emoção, identificando as negativas e aceitando-as como parte de nós mesmos.

A terapia dialética conductual é mencionada como exemplo de uma técnica psicoeducativa que permite desenvolver a qualidade do *mindfulness* sem que seja necessária a prática. Este modelo teórico-prático facilita a aceitação da realidade e pode ser usado concomitantemente com o *mindfulness*. O texto define os princípios de aceitação da realidade como: “a realidade é como é. Não poderia ser de outra maneira. E, além disso, tudo é perfeito do jeito que é”¹. Consideramos que esta definição da realidade pertence à filosofia budista e dificilmente pode ser inculcada na mentalidade ocidental.

Segundo os autores, o *mindfulness* e as terapias da terceira geração defendem que o importante não é tanto que o conteúdo do pensamento seja positivo ou negativo, mas como nos relacionamos com ele. A seguir apresentam uma série de exercícios para a dissolução do eu.

Na lista das contraindicações estariam as pessoas hipercríticas ou com atitude oposicionista; pessoas em fase aguda de qualquer transtorno (depressão, transtorno bipolar, psicose, estresse pós-traumático, deterioração cognitiva grave, epilepsia, muito medicadas).

Os efeitos não esperados ou adversos da meditação poderiam ser: ansiedade/angústia; depressão/culpa e visão negativa do mundo; confusão e desorientação; dissociação; ideais de grandeza; sentimentos de indefensibilidade; menor capacidade de avaliar a realidade; dor; hipertensão arterial paradoxal; sensações corporais de incômodo; tornar-se mais crítico e intolerante com os demais; sentimentos de grandeza e narcisismo; menosprezo pelos demais; busca de solidão e isolamento das outras pessoas; menor motivação na vida; tédio; vício pela meditação. Segundo os autores, se os praticantes são pessoas com doenças físicas ou psicológicas, o profissional de *mindfulness* deve ser um médico ou psicólogo. E o próprio profissional tem que ser praticante para saber responder às perguntas dos alunos.

Contudo, nem tudo são flores de loto no campo meditativo. Tem havido críticas substanciais à prática do *mindfulness* como uma forma de

intervenção no tratamento de pacientes. Há quem diga que os efeitos positivos do *mindfulness* têm sido exagerados e que a prática pode estimular a ansiedade, a depressão ou mesmo desencadear sintomas psicóticos⁴. Um artigo recente publicado na imprensa britânica questiona a falta de pesquisas sobre os efeitos adversos da meditação e o lado “escuro” do *mindfulness*⁵.

O livro termina com dicas para manter a prática como um estilo de vida, a saber: 1) ela deve ser importante, ocupar um ranking importante nos nossos valores; logo, devemos revisar os valores periodicamente; 2) pode ser reforçada pela prática grupal (*sangha* em sânscrito); 3) ler periodicamente livros ou artigos sobre o tema, ou assistir a conferências e cursos, visitar páginas web relacionadas. O que mais fideliza são os retiros periódicos; 4) convertê-la em parte da profissão: ajudar os outros.

Sentimos falta de um levantamento sociodemográfico dos praticantes de *mindfulness*, já que, no caso do yoga, um estudo de Birdee et al.⁶ mostrou que nos EUA eram em sua maioria brancos, mulheres, jovens, com formação universitária, com idade média de 39,5 anos. Ficaria aqui a pergunta: o *mindfulness* é uma prática desenhada para a classe média ocidental? Haveria que ver se, com sua prática de compaixão e não julgamento, o *mindfulness* passaria o teste nas periferias das grandes cidades.

Enfim, o livro é escrito com clareza e é recomendado para profissionais de saúde em geral que tenham interesse em Práticas integrativas e, sobretudo, nas contemplativas.

Referências

1. Campayo JG, Demarzo M. *Manual Práctico. Mindfulness. Curiosidad y aceptación*. España: Editorial Siglantana; 2015.
2. Cebolla A, García-Campayo J, Demarzo M, organizadores. *Mindfulness y Ciencia, de la Tradición a la Modernidad*. Madrid: Alianza Editorial; 2014.
3. Siegel P, Barros NF. *Yoga – Tradição e Prática Integrativa de Saúde*. Fortaleza: Eduece; 2016.
4. Farias M, Wikholm C. Ommm... Aargh. *New Sci* 2015; 226:28-29.
5. Foster D. Is mindfulness making us ill? *The Guardian*, 23rd of January 2016.
6. Birdee GS, Legedza AT, Saper RB, Bertisch SM, Eisenberg DM, Phillips RS. Characteristics of yoga users: results of a national survey. *J Gen Intern Med* 2008; 23(10):1653-1658.