

Mindfulness

Ana Pinto Basto

A partir do livro *Full Catastrophe Living*, de Jon Kabat-Zinn, chegamos a uma definição de *Mindfulness* como a consciência que emerge através do ato de prestar atenção, de forma intencional e sem julgamento, do que ocorre no presente, de momento a momento.

Esta definição fala-nos de “prestar atenção” como uma escolha de focar-nos na experiência, observando-a com curiosidade em vez de a analisar. Podemos descrever “prestar atenção” como um despertar para a nossa vivência. “De propósito” implica uma clara intenção de observar a experiência, ou seja, uma decisão consciente. “No momento presente” refere-se a dar atenção ao que está aqui, tal como é, neste exacto instante (ao invés de nos perdermos em pensamentos sobre o passado ou o futuro). “Sem julgamento” não implica a ausência total de juízos, algo que na verdade ocorre de forma quase automática. Com *Mindfulness*, a intenção é reduzir o julgamento crítico, substituindo-o por uma aceitação da experiência tal como ela é, criando espaço para a vivermos genuinamente e com interesse amistoso, sem necessidade de a modificar ou resolver.

Porque será benéfico desenvolver capacidades de atenção plena/*Mindfulness*?

A Neurociência mostra-nos que a forma como usamos a mente influencia a estrutura do cérebro. Diversos estudos de investigação revelam que a escolha de prestar atenção, através da prática de *Mindfulness*, altera a estrutura e ativa regiões do cérebro, como o hipocampo, o córtex pré-frontal e a amígdala. Estas mudanças são complexas e ainda estão a ser plenamente compreendidas, mas têm sido associadas a melhorias na capacidade de regulação emocional.

A prática de *Mindfulness* visa aumentar a consciência, permitindo uma vivência mais plena. Pretende-se com esta prática cultivar a atenção a uma vasta gama de experiências – sensações corporais, pensamentos, emoções, comportamentos ou impulsos –, observando a interligação entre todos estes elementos.

Com a informação rica e detalhada disponível no momento presente, estaremos mais aptos a encontrar respostas alternativas à reação automática perante certas situações. Muitas vezes, estas reações automáticas resultam de padrões mentais habituais que podem ser pouco benéficos. Ao dedicarmos tempo a explorar a totalidade da nossa experiência, tomamos consciência de como as diferentes facetas desta se alteram de momento para momento.

Notamos então que prestar Atenção Plena pode mudar a qualidade da nossa experiência, mesmo nos casos das vivências triviais do dia-a-dia.

