



MINDFULNESS PARA DEPRESSÃO

*Redescobrimo a Alegria de Viver*



## SUMÁRIO

CAPÍTULO 1: O AUTOMATISMO DA DEPRESSÃO.....	11
CAPÍTULO 2: PERDIDOS EM NOSSAS MENTES.....	31
CAPÍTULO 3: INTEGRANDO A MENTE E O CORPO.....	59
CAPÍTULO 4: SUPERANDO A AVERSÃO.....	72
CAPÍTULO 5: SEGUINDO O FLUXO DA VIDA.....	85
CAPÍTULO 6: PENSAMENTOS SÃO SÓ PENSAMENTOS.....	98
CAPÍTULO 7: AUTOCUIDADO PARA DEPRESSÃO.....	120
CAPÍTULO 8: NOVO MODELO DE VIDA .....	141



## PREFÁCIO

Vivemos em uma era onde a vida parece acelerada, repleta de cobranças e desafios que, muitas vezes, nos deixam com uma sensação de sufocamento emocional. A depressão é uma condição que afeta milhões de pessoas, frequentemente alimentada por pensamentos automáticos e um sentimento de desconexão. Este livro nasce do desejo de oferecer um caminho diferente, um convite às pessoas para que explorem uma forma de estar no mundo que seja mais gentil, consciente e libertadora. Não é uma solução mágica, mas uma proposta prática e acessível: integrar a atenção plena, ou mindfulness, em sua vida.

A jornada que este livro propõe começa no *Capítulo 1: O Automatismo da Depressão*. Aqui, exploramos como a depressão pode transformar nosso dia a dia em um ciclo de respostas automáticas, como se estivéssemos no piloto automático, presos a padrões de pensamento e comportamento que nos levam cada vez mais para baixo. Esse capítulo é um convite para observarmos esses ciclos sem julgamento, reconhecendo-os como um primeiro passo para quebrá-los. Com exemplos simples e analogias acessíveis, você será guiado para enxergar esses padrões e começar a criar espaços de escolha.

No *Capítulo 2: Perdidos em nossas mentes*, abordamos como os pensamentos podem se tornar armadilhas mentais. É comum ficarmos presos em ruminções, revisando continuamente erros passados ou preocupando-nos com o futuro. Este capítulo mostra que, apesar de parecerem reais, nossos pensamentos não são fatos. Por meio de práticas simples de mindfulness, como observar e rotular pensamentos,

aprendemos a criar distância entre o que pensamos e quem somos. Isso abre a porta para a liberdade emocional.

No *Capítulo 3: Integrando a mente e o corpo*, falamos sobre a importância de trazer nossa atenção para o corpo. Quando estamos deprimidos, muitas vezes ficamos desconectados das sensações físicas, perdendo uma rica fonte de informação sobre como estamos realmente. Este capítulo introduz práticas como a varredura corporal, ajudando-nos a reconectar a mente ao corpo e a usar essa conexão como um recurso poderoso para navegar as emoções. É um lembrete de que nosso corpo é uma âncora no presente, um lugar onde podemos encontrar estabilidade em meio à tempestade mental.

No *Capítulo 4: Superando a aversão*, exploramos como enfrentamos o desconforto e a dor. Muitas vezes, nossa tendência é evitar o que nos machuca, mas essa evitação pode acabar alimentando o sofrimento. Este capítulo nos encoraja a adotar uma atitude de curiosidade e compaixão em relação às experiências difíceis, permitindo-nos enfrentá-las sem nos afastarmos ou sermos dominados por elas. É uma oportunidade de transformar o relacionamento com a dor e encontrar sabedoria mesmo nos momentos desafiadores.

No *Capítulo 5: Seguindo o fluxo da vida*, aprendemos a abandonar a resistência às mudanças inevitáveis da vida. Este capítulo aborda como o mindfulness pode nos ajudar a aceitar as circunstâncias como elas são, sem nos agarrarmos ao que é passageiro ou lutarmos contra o que não podemos controlar. Essa prática de aceitação nos liberta da pressão de sempre tentarmos consertar tudo, abrindo espaço para uma existência mais leve e fluida.

No *Capítulo 6: Pensamentos são só Pensamentos*, ressaltamos a relação com nossa mente. Aqui, o objetivo é reforçar a compreensão de que não precisamos acreditar em tudo o que pensamos. Aprendemos a observar os pensamentos como nuvens passando pelo céu, sem nos identificarmos ou sermos arrastados por eles. Essa prática é especialmente poderosa para quem vive com depressão, pois permite desarmar a carga emocional de pensamentos negativos recorrentes.

No *Capítulo 7: Autocuidado para depressão*, discutimos a importância de priorizar o cuidado consigo mesmo. Este capítulo é um chamado para cultivar gentileza e compaixão própria, mesmo quando isso parece difícil. Com exemplos práticos, como a criação de listas de atividades que proporcionam prazer e realização, você aprenderá a fazer do autocuidado uma ferramenta essencial no manejo da depressão.

Finalmente, o *Capítulo 8: Novo modelo de vida* convida à reflexão sobre como o mindfulness pode se tornar um estilo de vida. Este é o momento de integrar as práticas aprendidas e construir um caminho mais consciente, onde a atenção plena não é apenas uma técnica, mas uma forma de viver. Aqui, exploramos como pequenas mudanças diárias podem transformar a maneira como enfrentamos os desafios e celebramos as alegrias.

Este livro não é apenas um manual de práticas, mas uma conversa gentil com quem busca encontrar alívio e esperança em meio à depressão. Seja para quem está descobrindo o mindfulness agora ou para quem busca aprofundar sua prática, a jornada proposta é uma oportunidade de renovação, um caminho para uma vida mais plena e significativa.



## CAPÍTULO I

### O AUTOMATISMO DA DEPRESSÃO

*"A mente é sua própria morada, e dentro dela pode fazer um inferno do céu, ou um céu do inferno."*

*John Milton*

Já aconteceu de você abrir um pacote de doces, saborear o primeiro, e, de repente, perceber que o pacote está vazio? Talvez alguém tenha comido tudo, ou será que você simplesmente não percebeu que estava comendo? Às vezes, passamos o dia no piloto automático e, ao chegar em casa, percebemos que esquecemos algo importante na casa de um amigo. Nessas situações, nossa atenção parece estar em outro lugar, como se estivéssemos agindo sem perceber.

Quando falamos de "piloto automático", estamos nos referindo a momentos em que agimos mecanicamente, sem realmente prestar atenção no que estamos fazendo. A mente parece estar desligada, ocupada com pensamentos, lembranças ou emoções. Para quem já passou por episódios de depressão, esse modo automático pode ser ainda mais desafiador, pois facilita o acúmulo de pensamentos negativos sem que a pessoa perceba, o que pode intensificar o sentimento de tristeza.

No piloto automático, esses pensamentos passam despercebidos, mas se não prestarmos atenção, eles podem se organizar de maneira que reforçam a depressão. Mais adiante, vamos falar sobre

formas de lidar com esses pensamentos, mas o primeiro passo é reconhecer esse estado de "desatenção" do dia a dia, que pode ser prejudicial para quem tem um histórico emocional delicado.

A prática da atenção plena, ou *mindfulness*, nos ajuda a ficarmos mais conscientes desses padrões de pensamento. É um passo importante para quem superou a depressão e deseja se manter bem. Aprender a sair do modo automático é essencial. Ensinar as pessoas a mudar sua atenção de maneira consciente nesses momentos é uma ferramenta valiosa para evitar recaídas.

Nosso objetivo é apresentar tudo isso de forma simples, sem sobrecarregar com mais uma preocupação. Esse é o caminho que vamos trilhar juntos, desde o início, oferecendo uma abordagem prática que pode fazer toda a diferença.

## MEDITAÇÃO COMENDO

Ao começar a explorar o universo da atenção plena, surge uma pergunta: quanto detalhe é necessário antes de iniciar o exercício com a uva-passa? A resposta é simples: menos é mais. Manter as explicações curtas e objetivas é fundamental, evitando o excesso de informações. O objetivo principal é proporcionar uma jornada de aprendizado focada na prática, onde a experiência vem primeiro, e a compreensão teórica vem depois.

O exercício com a uva-passa é uma excelente porta de entrada para a atenção plena, especialmente para aqueles que enfrentam a depressão. Ele oferece uma base prática para lidar com os desafios diários, permitindo que o aprendizado ocorra por meio da vivência e do

feedback. A prática se torna o ponto central do curso, sendo repetida e aprofundada ao longo do programa. Além disso, esse exercício destaca a importância de os instrutores estarem atentos às reações dos participantes e saberem responder de forma eficaz ao que é compartilhado.

Como as questões que surgem durante a aula são tratadas é algo crucial. A maneira de lidar com essas perguntas pode influenciar diretamente o quanto os participantes percebem o valor da prática. É essencial que os instrutores adotem uma atitude curiosa e aberta em relação às experiências relatadas pelos participantes, evitando respostas rápidas e mantendo o foco na prática. Essa abordagem ajuda a promover mudanças reais na forma como as pessoas encaram suas atividades diárias.

Uma estratégia eficaz para facilitar esse processo é encorajar o uso de perguntas abertas, que incentivam reflexões mais profundas. Embora perguntas fechadas sejam naturais, o foco em perguntas abertas permite respostas mais ricas, proporcionando uma verdadeira exploração da experiência de cada participante.

## MINDFUL EATING PARA DEPRESSÃO

No caminho da atenção plena, já exploramos o intrigante fenômeno da divagação mental, que muitas vezes nos afasta do momento presente. Essa mente vagante, comumente chamada de "piloto automático", é um terreno perigoso, especialmente quando estamos enfrentando a depressão. Ela nos leva por trilhas de pensamentos negativos e memórias dolorosas. O exercício com a uva-passa surge como

uma oportunidade única para os participantes interromperem, de forma intencional, esse fluxo mental.

Ao saborear conscientemente cada passa, os participantes são introduzidos a uma nova forma de vivenciar o momento presente. Eles descobrem detalhes que antes passavam despercebidos, como as texturas e dobras da fruta, que normalmente seriam ignoradas no modo "piloto automático". As diferentes reações durante o exercício são bem-vindas, oferecendo uma visão sobre a relação habitual que cada pessoa tem com a alimentação e, por extensão, com suas próprias experiências diárias.

Esse exercício vai além de simplesmente comer uma passa; ele é um primeiro passo em direção a uma nova maneira de encarar o dia a dia. É um exemplo do potencial transformador de trazer a consciência para atividades rotineiras. O ato de comer a passa lentamente se torna uma metáfora para o programa, que visa ensinar os participantes a praticarem a atenção plena em todos os aspectos da vida cotidiana.

Ao observar as respostas dos participantes, o instrutor destaca a importância de reconhecer que, na maior parte do tempo, não estamos plenamente conscientes das experiências que vivemos. A mensagem é clara: a atenção plena oferece a chance de perceber tanto os bons momentos quanto de enfrentar com mais habilidade os desafios da vida. A depressão, muitas vezes, se agrava quando nossas mentes estão distraídas, perdendo tanto o que é positivo quanto o que é difícil.

Embora os pensamentos intrusivos não possam ser completamente controlados, o instrutor ressalta que a verdadeira autonomia está na escolha do próximo passo. O programa convida os participantes a sair de um estado de inconsciência e entrar em um estado de plena consciência, no qual é possível escolher conscientemente a

próxima ação, em vez de seguir padrões automáticos que reforçam a depressão.

Os participantes são incentivados a refletir sobre a relação entre o ato simples de saborear uma passa e a prevenção de recaídas na depressão. O instrutor sublinha que, embora a conexão possa não ser imediata, esse exercício é um treinamento inicial para a prática de estar presente no momento.

Ao reconhecer a importância desse exercício, os participantes começam a perceber como muitas de suas ações diárias acontecem de forma automática. Mais do que isso, eles compreendem como a atenção plena pode alterar significativamente a forma como vivenciam essas ações. A prática abre espaço para uma percepção mais profunda: o momento presente muitas vezes oferece mais do que imaginamos, quando não estamos presos ao piloto automático. O programa, com exercícios como esse, não apenas ensina teorias, mas também incentiva a autodescoberta. A atenção plena, praticada nos momentos simples do dia a dia, surge como um recurso valioso no combate à depressão, proporcionando maior consciência e liberdade de escolha.

#### CORPO COMO ÂNCORA PARA CONSCIÊNCIA PLENA

No caminho do treinamento em Mindfulness para Depressão, cada etapa oferece uma oportunidade única para os participantes se reconectarem com suas próprias experiências. Na Sessão 1, após o exercício de atenção plena com a uva-passa, é introduzida a prática da "varredura corporal". Este é um momento essencial em que os participantes exploram as sensações físicas, mergulhando mais profundamente no processo de autodescoberta. A varredura corporal vai

além de uma simples técnica; é um passo importante para desenvolver concentração, calma e atenção plena.

Por que começar pelo corpo? Porque a consciência corporal é fundamental para entender e lidar de maneira eficaz com as emoções. Emoções intensas muitas vezes não se manifestam apenas na mente, mas também no corpo. Postura curvada, peso no peito, tensão nos ombros são sinais físicos que revelam sentimentos profundos, muitas vezes fora da percepção consciente. O corpo e a mente estão interligados, e a atenção às sensações corporais desempenha um papel importante na identificação e transformação de padrões emocionais.

Pessoas que enfrentam a depressão costumam procurar uma forma de aliviar seus sentimentos angustiantes. Uma maneira eficaz de lidar com isso é trazer as emoções à superfície como sensações físicas. Isso muda o foco da mente para o corpo, convidando o participante a refletir: "Como estou sentindo isso no meu corpo?"

Essa prática é um passo essencial no treinamento em Mindfulness, onde cada parte do corpo explorada durante a varredura torna-se um capítulo nessa jornada de autoconhecimento. A consciência corporal se transforma em uma luz orientadora, ajudando os participantes a alcançar uma compreensão mais profunda de si mesmos e a desenvolver uma nova perspectiva sobre a vida.

## CONTEXTO PARA CONSCIÊNCIA PLENA

Ao iniciar a jornada da prática formal de mindfulness, encontramos questões essenciais que merecem atenção e reflexão. Estas questões, especialmente durante a introdução à varredura corporal, têm

um impacto profundo na experiência dos participantes. Vamos explorar dois aspectos cruciais que podem moldar essa prática.

#### 1) SUPERANDO A ARMADILHA DO SUCESSO E FRACASSO

No universo da atenção plena, não existe a ideia de sucesso ou fracasso. Este é um ponto fundamental, especialmente para aqueles que lidam com a depressão. A busca por aprovação ou o desejo de ser bem-sucedido é uma armadilha comum, alimentada por padrões mentais ligados à avaliação e à autocrítica, muito presentes na depressão. A prática da varredura corporal, assim como outras técnicas, não está isenta dessas tendências.

É importante transmitir que o objetivo não é alcançar um padrão ideal ou um estado extraordinário. Frases como "Não estamos tentando relaxar" e "Não é necessário se esforçar demais" servem como lembretes de que não há uma medida externa de sucesso a ser alcançada. A prática deve ser acolhida com uma mente aberta, sem a pressão de buscar validação. Cada momento, seja ele desconfortável ou tranquilo, é uma oportunidade para o autoconhecimento, não um teste a ser passado.

#### 2) ENCARANDO DIFICULDADES COMO OPORTUNIDADES

O segundo aspecto crucial surge ao lidar com as dificuldades durante a prática. A varredura corporal pode revelar desafios, como a dificuldade em se manter concentrado ou o desconforto físico. No entanto, a filosofia central é que, independentemente do que surgir, tudo bem. Essas dificuldades são oportunidades para desenvolver uma maior

consciência das sensações e emoções, em vez de permitir que elas tomem o controle.

Ao lidar com essas questões, o instrutor desempenha um papel fundamental, incentivando uma abordagem curiosa e exploratória. É natural querer aliviar o desconforto dos participantes imediatamente, mas com o tempo, percebe-se que permitir a expressão e exploração dessas dificuldades pode ser transformador. Não se trata de resolver rapidamente os problemas, mas de cultivar uma nova relação com os desafios, reconhecendo que eles fazem parte da vida.

Assim, ao trilhar nosso caminho na prática de mindfulness, aceitamos que cada dificuldade é uma oportunidade de transformação pessoal. Ao cultivar a curiosidade e a consciência intencional, a jornada torna-se uma aventura em que aprendemos a nos relacionar de maneira diferente com nossos pensamentos, sentimentos e percepções, iluminando a essência de nossa existência.

## APRENDENDO EM CASA

Ao longo da jornada com o mindfulness voltado para depressão, encontramos um aspecto fundamental: a prática em casa. Não se trata apenas de falar sobre atenção plena, mas de realmente vivenciá-la. A prática domiciliar não é um detalhe a mais; é o núcleo da transformação pessoal.

### 1) A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DIÁRIA

A prática diária de meditação é um componente essencial. Guiada por áudios, essa prática permite que os princípios do mindfulness sejam internalizados de forma constante. Inicialmente, as gravações podem ser guiadas por profissionais experientes, como Jon Kabat-Zinn, mas o importante é estabelecer uma conexão contínua com os ensinamentos. Além disso, manter um registro escrito das práticas, como um diário, ajuda no processo de autodescoberta e na observação do progresso.

## 2) COMPROMETIMENTO E DESAFIOS

Desde o início, é importante ter em mente que a prática em casa exige seriedade. A ideia é comprometer-se a reservar um tempo para isso todos os dias. Esse compromisso com a própria saúde mental é um passo crucial. E, como tudo na vida, os desafios surgem. Pode ser difícil encontrar o melhor momento ou local, ou manter a prática em dias mais atarefados. No entanto, o importante é ajustar a rotina para que a prática se encaixe e se torne parte da vida.

## 3) SUPERANDO OBSTÁCULOS

Os obstáculos fazem parte da jornada, e antecipá-los pode ajudar a superá-los. É importante refletir sobre o que pode dificultar a prática diária e pensar em estratégias para lidar com isso. Encontrar o melhor horário e criar um ambiente tranquilo são passos valiosos. Além disso, manter a prática mesmo durante momentos de visita ou em dias de feriado é um desafio que, com planejamento, pode ser superado.

#### 4) CRIANDO O AMBIENTE IDEAL

Ter um local adequado para a prática de mindfulness é importante. Um espaço tranquilo, onde seja possível se concentrar sem distrações, é fundamental. Cada pessoa deve encontrar o lugar e o momento que melhor se ajustem à sua realidade. A reflexão sobre como manter esse ambiente livre de interferências, mesmo em dias mais agitados, faz parte desse processo.

#### 5) UMA JORNADA QUE VALE A PENA

Praticar em casa pode ser desafiador, mas é essencial para alcançar resultados. A persistência é a chave. Há relatos de pessoas que enfrentaram obstáculos e perseveraram, mostrando que, apesar das dificuldades, a jornada vale a pena. O conselho que fica é: "Seja o que for que aconteça, continue." Não é necessário que a prática seja sempre divertida, mas o compromisso com si mesmo é o que realmente importa nessa caminhada.

### MINDFULNESS NO COTIDIANO

Na busca pelo equilíbrio emocional, é essencial trazer a prática do mindfulness para o dia a dia. Além da meditação formal, também é fundamental integrar essa atenção plena em tarefas cotidianas. O objetivo é que o que foi aprendido nas práticas formais se expanda para além das sessões, tornando-se uma ferramenta poderosa para lidar com os desafios diários.

Uma das formas de fazer isso é escolher uma atividade do dia a dia e realizá-la com plena consciência. Isso pode ser algo simples, como escovar os dentes, tomar banho ou até mesmo esvaziar o lixo. A escolha da atividade é pessoal, e a ideia é se comprometer a praticá-la de forma consciente todos os dias. Assim como no exercício da uva-passa, a atenção plena é trazida para cada momento dessa tarefa.

A ideia é se reconectar com o presente, sentindo cada detalhe da atividade e estando verdadeiramente presente no que está sendo feito. O propósito não é transformar tarefas comuns em algo mais agradável, embora isso possa acontecer. O foco é dar aos participantes a oportunidade de "acordar" para suas vidas, de uma forma mais consciente do que o habitual. E, se algum dia eles esquecerem de praticar, o momento de perceber o esquecimento também se torna uma oportunidade para refletir sobre o que está acontecendo naquele instante.

Essa atenção cuidadosa é o que diferencia viver no piloto automático de realmente estar consciente do que fazemos enquanto fazemos. Aplicar essa prática às tarefas diárias mostra que a atenção plena não está restrita a momentos específicos; ela pode estar presente em tudo o que fazemos. Basta escolhermos prestar atenção, e, com isso, revelamos o extraordinário no que antes parecia apenas rotina.

## CONCLUSÃO

Ao iniciar a jornada no universo do mindfulness, é natural que uma série de reações diferentes surjam diante das novas ideias. As informações podem parecer intensas no começo, mas cada experiência, seja vista como "positiva" ou "negativa", faz parte do processo de

aprendizado e transformação. Essas reações são o material essencial para o desenvolvimento nas próximas etapas.

No início do percurso, é importante destacar o conceito de "piloto automático" e como ele influencia nosso dia a dia. Muitas vezes, agimos de maneira mecânica, sem realmente prestar atenção no que estamos fazendo, e essa falta de consciência pode afetar profundamente o estado emocional, especialmente em quem lida com a depressão. A prática de mindfulness propõe trazer essa atenção de volta ao presente, oferecendo novas formas de se relacionar com os próprios pensamentos e sentimentos.

Uma forma simples de começar a aplicar o mindfulness é através da prática de focar na respiração por alguns minutos. Sentar-se confortavelmente, com a coluna ereta, e direcionar a atenção para o fluxo natural da respiração é uma maneira eficaz de "ancorar" a mente no momento presente. Sentir o ar entrando e saindo do corpo, percebendo as sensações que acompanham essa experiência, ajuda a resgatar a consciência e oferece um momento de calma e reconexão.

Essa prática serve como um ponto de partida para a jornada interior que o mindfulness propõe. Com o tempo, ela se torna uma ferramenta valiosa para lidar com os desafios emocionais, ajudando a criar um estado de maior equilíbrio e clareza mental.



## CAPÍTULO 2

### PERDIDOS EM NOSSAS MENTES

*"Estamos mais frequentemente assustados do que feridos; e sofremos mais na imaginação do que na realidade."*

*Sêneca*

As reações à primeira semana de prática de mindfulness podem variar bastante. Algumas pessoas relatam desafios intensos, sentindo-se desapontadas ou até mesmo achando que as práticas podem estar piorando suas emoções. Para outros, a experiência da varredura corporal foi extremamente relaxante, e a semana correu de maneira tranquila. Diante de tais reações, é importante lembrar que cada pessoa tem uma vivência única, e o mindfulness abre espaço para explorar essas diferentes respostas sem julgamentos.

Quando se começou a explorar a combinação de mindfulness com a terapia cognitiva, uma grande inspiração veio da Clínica de Redução de Estresse do Centro Médico UMass, nos Estados Unidos. O trabalho deles foi documentado em um programa de televisão que acompanhava uma turma durante oito semanas de prática, mostrando exercícios como a atenção plena ao comer uma uva-passa e a prática da varredura corporal. No entanto, ao aprofundar-se no mindfulness, percebeu-se que a televisão, com suas limitações de tempo, não

conseguia captar todos os aspectos importantes da prática, como o valor de começar cada encontro com um momento de foco e presença.

Essa necessidade de uma pausa inicial, antes de qualquer discussão, é essencial no mindfulness. Diferente de abordagens tradicionais, que podem começar diretamente com conversas e análises, a prática da atenção plena propõe algo diferente: começar não com palavras, mas com silêncio e consciência. Esse momento de conexão com o presente permite que a mente saia do "piloto automático" e desperte para um estado mais atento e consciente.

Durante a prática de mindfulness, como na varredura corporal, o foco está em experimentar o "ser" ao invés do "fazer". A ideia é reconhecer diferentes formas de estar no mundo e, quando necessário, aprender a sair do modo automático. Embora as práticas não sigam uma busca por metas ou resultados imediatos, ainda há um trabalho interno a ser feito, que requer esforço e foco.

Ao longo do tempo, a prática de mindfulness vai se integrando à vida cotidiana, tornando-se uma maneira de lidar com as adversidades emocionais de forma mais consciente e menos reativa. A cada nova semana, o aprendizado se aprofunda, e o esforço para se manter presente nas pequenas tarefas diárias começa a transformar a relação que cada pessoa tem com seus próprios pensamentos e emoções.

## COMPREENDENDO OS DESAFIOS E CICLOS MENTAIS LIGADOS À DEPRESSÃO

As respostas à prática de mindfulness são tão diversas quanto as experiências de vida que cada pessoa carrega consigo. Algumas pessoas

relatam descobertas recentes e percepções frescas, enquanto outras expressam os desafios enfrentados ao realizar a varredura corporal em casa. Refletir sobre o que foi vivido durante a prática pode ser uma maneira eficaz de começar, deixando a análise de como seguir adiante para um momento posterior.

Entre os temas que costumam surgir estão questionamentos universais como: "Estou fazendo isso corretamente?", "Senti desconforto durante a prática", "As condições não eram ideais", ou "Minha mente não parava de divagar." Entender como esses pensamentos e sentimentos, muitas vezes ligados à depressão, podem alimentar ciclos negativos é uma parte essencial do processo. Ao observar a própria experiência com a prática, torna-se possível perceber como interpretações depressivas podem desencadear espirais difíceis de controlar, e essa consciência traz uma visão mais clara sobre o que está acontecendo internamente.

Essa ênfase inicial é importante não apenas porque pode aumentar a motivação, mas também porque permite enfrentar os padrões mentais comuns de ruminação. Esses padrões frequentemente surgem durante a prática, oferecendo uma oportunidade única de observar como eles atraem e capturam nossa atenção.

Reconhecer esses momentos e perceber como a mente funciona durante a prática de mindfulness é um passo crucial. Ao explorar as experiências que surgem, é possível conectar o que foi vivenciado com novas formas de lidar com os desafios emocionais que fazem parte do dia a dia.

SEM IDEALISMOS E PERFECCIONISMO

Uma das barreiras mais comuns que impede a adoção das técnicas de mindfulness é a crença de que as condições precisam ser perfeitas. Muitas pessoas acreditam que só podem praticar quando estão calmas, com tempo livre ou em um ambiente tranquilo, sem distrações. No entanto, essa visão limitada pode ser desafiada e repensada.

Em uma experiência inicial de mindfulness, houve uma situação em que o barulho do lado de fora, causado pela equipe de limpeza, invadiu o ambiente da prática. O som do aspirador e as conversas foram percebidos de maneiras muito diferentes por cada pessoa. Alguns conseguiram integrar o ruído à prática, enquanto outros o viram como uma distração irritante.

O que ficou claro foi que todos, ao ouvirem o barulho, tiveram algum tipo de pensamento ou reação negativa. A questão que surgia era: "Por que não perceberam que havia uma atividade importante acontecendo aqui?" Enquanto alguns conseguiram observar esses pensamentos, deixá-los passar e voltar à prática, outros se sentiram frustrados pela expectativa de que a prática meditativa deveria ocorrer em total silêncio e tranquilidade.

Essa frustração é comum e não significa que a prática foi inadequada. Na verdade, o ruído externo ofereceu uma oportunidade valiosa para observar como reagimos quando as coisas não saem como planejado. Esse tipo de situação nos ensina a lidar com o inesperado e a trazer a atenção de volta ao momento presente, mesmo diante de desconfortos e distrações.

Nenhuma técnica de mindfulness ou terapia pode impedir que desafios surjam em nossa vida. Para quem enfrenta a depressão, esses momentos de frustração podem ativar padrões mentais repetitivos, como

a ruminação. A mente pode começar a vagar, fixando-se em expectativas não atendidas, muitas vezes mais incômodas do que a própria distração externa.

O verdadeiro desafio está em aprender a redirecionar a atenção diante das inevitáveis distrações e da divagação mental. Essa habilidade, desenvolvida com o tempo, permite uma relação mais saudável com as dificuldades, tanto na prática quanto na vida cotidiana.

#### ROMPENDO A DIVAGAÇÃO MENTAL DA DEPRESSÃO

A divagação mental é frequentemente vista como um erro que precisa ser corrigido, tanto em nossas próprias experiências quanto nas dos outros. No entanto, é importante reconhecer que a mente tem a tendência natural de divagar. É da sua natureza vagar, e tentar impedir esse movimento seria impossível. A verdadeira questão está em como nos relacionamos com essa tendência à divagação.

Quando encaramos a prática de mindfulness como uma tentativa de "esvaziar" a mente ou de interromper completamente os pensamentos, acabamos interpretando cada pensamento que surge como um erro. Mas vale a pena repetir: a prática de mindfulness não busca limpar a mente. Mesmo praticantes experientes, com anos de meditação, admitem que seus pensamentos continuam a surgir com frequência.

Eles costumam descrever essa experiência como um "rádio de fundo" — o som dos pensamentos está ali, mas eles podem optar por prestar atenção ou simplesmente seguir em frente. O objetivo, portanto, não é eliminar os pensamentos, mas mudar nossa relação com eles: vê-los pelo que realmente são, apenas eventos na mente, em vez de nos

perdermos neles. Quando a mente divaga, o mais importante é reconhecer esse movimento, observar para onde ela foi, e então gentilmente redirecionar o foco para a respiração ou o corpo.

Uma das belezas dessa prática é que, não importa onde a mente tenha ido, sempre há a oportunidade de recomeçar no momento seguinte. Na prática de mindfulness, uma habilidade essencial é aprender a se desapegar dos padrões mentais automáticos. A varredura corporal, por exemplo, oferece uma oportunidade suave para esse desapego. A ideia é simples: manter a atenção no que está acontecendo no momento e, em seguida, soltar. Embora isso possa parecer fácil, na prática exige esforço. Requer uma escolha consciente: trazer a mente para cada parte do corpo, focar na respiração por alguns instantes e, novamente, com intenção, mover a atenção para a próxima área.

Essa escolha deliberada, de estar presente e, ao mesmo tempo, deixar ir, é o núcleo da prática de mindfulness. E, a cada momento, há sempre a chance de recomeçar, o que é uma das essências fundamentais dessa abordagem.

#### MINDFULNESS NO MUNDO TAL COMO ELE É

Ao mergulhar no universo do mindfulness, as reações das pessoas que praticam são diversas e refletem experiências únicas. Vamos explorar alguns relatos comuns sobre a prática da varredura corporal, utilizando o exemplo de Ana para ilustrar.

Ana, de 38 anos, entrou em um programa de mindfulness após passar por períodos prolongados de depressão. Embora não estivesse em um episódio depressivo no momento de sua inscrição (já que o

mindfulness é voltado para pessoas vulneráveis à depressão futura), Ana estava preocupada com o agravamento de sua condição. Mãe de três filhos e recepcionista em uma escola, ela trazia consigo a marca de uma infância rígida, influenciada por pais perfeccionistas e por uma educação em um convento católico.

Ana enfrentava desafios internos profundos, como o julgamento severo que fazia de si mesma e a facilidade com que seus estados de humor eram desencadeados. Apesar de ter consciência desses padrões "intelectualmente", ela se sentia incapaz de provocar mudanças significativas. Descrevia a depressão como uma "ladeira escorregadia", onde um turbilhão de emoções rapidamente a dominava.

Mesmo diante da magnitude desses desafios, Ana não se desanimou. Como muitas pessoas que iniciam o treinamento de mindfulness, ela estava disposta a se dedicar ao processo, mesmo que, no início, houvesse incertezas. A jornada de autodescoberta através do mindfulness estava apenas começando, e Ana se preparava para explorar essa transformação interior.

#### LIDANDO COM A DOR LIGADA A DEPRESSÃO

Ana, uma praticante dedicada de mindfulness, compartilhou uma revelação importante sobre sua experiência com a varredura corporal. Durante a semana, ao realizar a prática em casa, ela enfrentou desafios notáveis. As distrações causavam frustração, e a tensão física em diferentes partes do corpo trazia desconforto, fazendo-a questionar se estava "fazendo certo". Essa dúvida, comum entre muitas pessoas, está ligada à incerteza sobre a eficácia da prática.

A pergunta "Estou fazendo certo?" ecoa frequentemente na mente de quem começa a praticar mindfulness, manifestando-se em formas como dor, perda de foco ou a sensação de estar no caminho errado. O mindfulness, no entanto, propõe uma abordagem diferente: ele incentiva a observação desses sentimentos, permitindo que sejam reconhecidos como eventos mentais e, em seguida, deixando-os ir, sem julgamentos. No caso de Ana, sua reação à dor tornou-se uma oportunidade de aprendizado.

Na prática da varredura corporal, a atenção plena é direcionada às sensações físicas, mesmo quando intensas ou desconfortáveis. Quando Ana confrontou essas sensações, sua mente inicialmente começou a produzir um diálogo interno negativo. Pensamentos sobre suas preocupações diárias tomaram conta, desviando seu foco. A orientação crucial foi redirecionar sua atenção de volta para a área do corpo em que estava concentrada, afastando-se do fluxo de pensamentos e voltando-se para a experiência imediata.

Essa prática constante ofereceu a Ana a oportunidade de lidar melhor com os desafios, focando na experiência direta do corpo em vez de se perder nos pensamentos.

O relato de Ana destaca que o mindfulness não se trata de "fazer certo" ou alcançar resultados imediatos. Em vez disso, é sobre cultivar uma consciência contínua, reconhecendo e aceitando as complexidades da experiência humana. Sua jornada exemplifica o potencial transformador do mindfulness no enfrentamento da depressão e no manejo do desconforto emocional.

Durante a jornada de mindfulness, é comum que algumas pessoas enfrentem o desafio de encontrar tempo para a prática em casa. Essa dificuldade não deve ser ignorada, pois a prática domiciliar desempenha um papel central na obtenção dos benefícios do mindfulness. No entanto, é importante abordar essa questão sem críticas, reconhecendo que todos têm suas limitações.

A proposta é transformar essa dificuldade em uma oportunidade de autoexploração. Em vez de simplesmente lamentar a falta de tempo, a ideia é adotar uma mentalidade questionadora: o que impede a prática? Ao trazer curiosidade para esse processo, abre-se espaço para uma análise mais profunda dos obstáculos.

É uma oportunidade valiosa para observar os pensamentos e sentimentos que surgem quando o tempo parece escasso. Essa autoobservação permite uma reflexão mais consciente sobre os padrões que podem estar interferindo na prática, oferecendo uma chance de aprendizado e crescimento pessoal.

#### SUPERANDO A IRRITAÇÃO DA DEPRESSÃO

Expressões como "Fiquei totalmente entediado" ou "Fiquei tão irritado com a voz" são reveladoras, pois podem minar a motivação para continuar com a prática de mindfulness. No entanto, essas experiências oferecem oportunidades valiosas para lidar com emoções negativas de uma maneira inovadora, diferente dos métodos tradicionais de enfrentamento de estados emocionais adversos.

Em vez de tentar afastar ou resolver rapidamente esses sentimentos, a proposta do mindfulness é responder a eles com

curiosidade e aceitação. Perguntas exploratórias, como "Quando esses sentimentos surgiram?", "Eles foram constantes?", "Quanto tempo duraram?" e "Como se relacionaram com outros pensamentos, sentimentos ou reações físicas?", ajudam a mapear o terreno emocional sem julgamento. O objetivo não é diagnosticar problemas, mas sim desenvolver uma atitude investigativa em relação às próprias emoções.

Quando surgem perguntas sobre como lidar com essas emoções, a abordagem sugerida é incentivar essa curiosidade sobre a experiência, questionando o que já foi tentado e o que funcionou ou não. Essa postura investigativa é mais eficaz do que oferecer soluções prontas, evitando a ideia de que uma única técnica será suficiente para resolver todos os desafios emocionais.

A chave é manter a investigação em foco, com sugestões inseridas nesse contexto. Por exemplo, ao notar sentimentos como irritação ou tédio, pode-se convidar a pessoa a observar esses estados mentais e, em seguida, redirecionar a atenção para a parte do corpo que está sendo explorada na prática. Essas sugestões são vistas como parte de uma exploração pessoal, ajudando a entender melhor a mente e o corpo, em vez de serem soluções definitivas para as dificuldades emocionais.

## TÉDIO E IRRITAÇÃO

Expressões como "Fiquei totalmente entediado" ou "Fiquei tão irritado com a voz" revelam como certos sentimentos podem minar a motivação para continuar com a prática de mindfulness. No entanto, essas experiências oferecem uma oportunidade valiosa para trabalhar com emoções negativas, propondo uma abordagem inovadora e diferente dos métodos tradicionais de lidar com estados emocionais desafiadores.

Responder a pensamentos ou sentimentos negativos com genuína curiosidade e aceitação é um pilar essencial do mindfulness. Fazer perguntas exploratórias sobre esses sentimentos — como quando surgiram, se foram constantes, quanto tempo duraram e como interagiram com outros pensamentos, emoções ou reações corporais — permite mapear o cenário emocional sem julgamentos. Esse tipo de questionamento não busca diagnosticar problemas, mas sim cultivar uma atitude investigativa.

Quando surgem dúvidas sobre como lidar com essas emoções, o mindfulness incentiva a curiosidade sobre a experiência, permitindo que cada pessoa reflita sobre o que já tentou anteriormente e o que sentiu em situações semelhantes. Essa postura investigativa é mais eficaz do que soluções prontas, evitando a expectativa de que uma técnica única resolverá todos os desafios emocionais.

A abordagem central está em promover a investigação e o questionamento, com sugestões que se encaixam dentro desse contexto. Por exemplo, ao notar sentimentos de irritação ou tédio, é possível identificá-los como estados mentais momentâneos e, em seguida, redirecionar a atenção para uma área específica do corpo em que esteja focado. Essas sugestões se integram à exploração pessoal, permitindo que sejam vistas como ferramentas para entender melhor a mente e o corpo, em vez de soluções definitivas para dificuldades emocionais.

#### ADORMECI: É BOM OU RUIM?

A prática da varredura corporal, embora frequentemente associada ao relaxamento, vai além desse objetivo inicial. Quando as pessoas relatam sensações positivas, como relaxamento ou calma, pode

surgir a ideia de que a prática "funcionou". No entanto, é importante não limitar a experiência a meros momentos agradáveis; o propósito real é desenvolver a consciência.

É compreensível que, em busca de algo concreto, as pessoas esperem por resultados imediatos, como um profundo relaxamento. No entanto, essas sensações devem ser contextualizadas dentro do propósito mais amplo da varredura corporal, que é cultivar a consciência em vez de buscar apenas estados relaxados. O objetivo é permitir que as experiências sejam aceitas como são, sem expectativas específicas.

A varredura corporal, em sua essência, tem como foco restabelecer o contato com o corpo, independentemente de as sensações serem agradáveis ou desagradáveis. A prática não busca apenas sensações positivas, mas sim uma exploração genuína da diversidade de reações que o corpo pode revelar. Não se trata de uma busca por relaxamento, mas de um despertar para as sensações presentes, e, se alguém adormecer durante a prática, isso é considerado normal. Experimentar a prática em diferentes momentos do dia pode ajudar a perceber melhor as sensações que surgem no corpo.

Quando a sonolência surge, recomenda-se uma abordagem curiosa, incentivando cada pessoa a observar suas próprias reações. Esse processo se torna uma jornada de descoberta pessoal, distanciando-se da ideia de uma única maneira "certa" de praticar ou sentir.

#### RECONEXÃO COM EMOÇÕES DESAGRADÁVEIS

Muitas pessoas que já enfrentaram a depressão tendem a viver predominantemente em suas mentes, evitando as sensações emocionais

que surgem no corpo. Essa estratégia de autopreservação, embora compreensível, deixa o "processamento" das experiências emocionais incompleto, exigindo um esforço contínuo para manter essas sensações afastadas da consciência.

A mente se torna uma barreira contra o fluxo emocional, mas o preço dessa proteção é a desconexão do corpo e uma sensação de constante incompletude. Reconectar-se intencionalmente com o corpo, através da prática transformadora da varredura corporal, é um caminho desafiador, especialmente para quem passou a vida evitando enfrentar emoções intensas.

Essa prática requer sensibilidade e, ao perceber sinais de resistência, é importante abordar as emoções com delicadeza, sem permitir que elas tomem o controle. Trazer a atenção de volta ao corpo, conforme orientado na prática de varredura, permite um "enraizamento" na experiência, ajudando a equilibrar a resistência e o fascínio pela intensidade emocional.

Embora desafiadora, essa jornada muitas vezes revela efeitos curativos profundos, proporcionando uma sensação de conclusão ao processamento emocional interrompido. Um relato descreveu as primeiras semanas de prática de varredura como um retorno assustador ao passado, mas que resultou em uma sensação de alívio e ordem interior.

Esse tipo de experiência ilustra a transformação que pode ocorrer quando enfrentamos as profundezas de nossas próprias emoções, em uma jornada que, surpreendentemente, pode nos levar a um estado de calma interior.

## MENTE INQUIETA

Ao iniciar a jornada do mindfulness para lidar com a depressão, é comum que pensamentos e sentimentos resistam à prática, criando um diálogo interno que questiona sua eficácia. Esse monólogo varia entre dúvidas sobre o propósito da prática e a sensação de dificuldade, gerando uma barreira inicial.

Embora a ideia de "Apenas faça!" seja importante, também é essencial entender o papel dos pensamentos na formação das emoções e dos comportamentos.

Vejam os casos de Maria e Roberto, que enfrentaram obstáculos diferentes. Maria, confrontada com a falta de tempo, começou a refletir sobre suas prioridades e o que isso revelava sobre sua vida. Esse processo a levou a reconsiderar suas intenções iniciais e a buscar alternativas para contornar essa barreira. Roberto, por outro lado, se via preso à ideia de encontrar um ambiente tranquilo para a prática e enfrentou a rigidez de suas expectativas em relação ao espaço ideal. Esse desafio o ajudou a entender que o ambiente é moldado tanto pela intenção quanto pela prática em si, incentivando-o a tentar meditar mesmo em meio ao caos.

Essas dificuldades, embora desafiadoras, oferecem uma oportunidade única de observar os pensamentos e sentimentos que surgem. A prática de observar conscientemente essas barreiras permite explorar de forma mais profunda o impacto dos pensamentos nas emoções e comportamentos.

Nessa jornada, elementos da terapia cognitiva são incorporados, ampliando o potencial transformador do mindfulness para ajudar a

entender e lidar com as complexidades emocionais de uma forma mais aberta e consciente.

#### INTRINCADA REDE ENTRE PENSAMENTOS E EMOÇÕES

No complexo universo das emoções, a maneira como interpretamos os eventos desempenha um papel central na formação do nosso humor. Para aqueles que veem o mindfulness como um aliado contra a depressão, compreender a conexão entre pensamentos e sentimentos é essencial. Esse entendimento ajuda a fortalecer o compromisso com a prática.

Podemos imaginar uma situação cotidiana: encontrar alguém conhecido na rua, acenar e receber apenas um olhar vazio em resposta. As emoções, pensamentos e sensações corporais que surgem em um cenário como esse podem ser tão diversas quanto a própria experiência humana. Cada reação revela a complexidade das interpretações que moldam nosso estado emocional.

Usando essa cena como exemplo, podemos explorar como nossas interpretações criam diferentes respostas emocionais. Os pensamentos fluem livremente, permitindo uma compreensão mais profunda de como as interpretações impactam nossas emoções. Essa diversidade de reações destaca que uma única situação pode gerar múltiplas interpretações e sentimentos, cada um influenciado pela maneira única como processamos os eventos.

Esse exercício serve como um ponto de partida para refletir sobre como nossas reações emocionais são frequentemente produtos das interpretações pessoais que fazemos das situações. Ao desvelar essa

complexa rede de pensamentos e sentimentos, buscamos oferecer uma ferramenta de navegação para alcançar bem-estar emocional e superar os desafios da depressão.

## COMO O MODELO COGNITIVO AJUDA NA DEPRESSÃO?

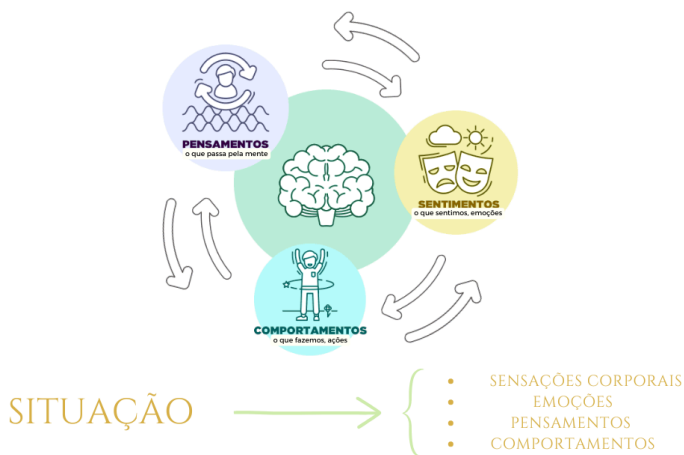
Nesta jornada de autoconhecimento, exploramos o intrincado "ABC das emoções", um guia essencial para aqueles que enfrentam a depressão. Percebemos que nossos sentimentos são o resultado de uma combinação complexa entre a situação (A) e a interpretação (B) que fazemos dela, gerando o impacto emocional (C) que experimentamos. Essa teia sutil de pensamentos, muitas vezes imperceptível, é a chave para entender e gerenciar nossa realidade emocional.

A Terapia Baseada em Mindfulness (TBM) oferece uma abordagem inovadora para lidar com o monólogo interior, ensinando a reconhecê-lo e respondê-lo de maneira habilidosa. Esse diálogo interno cria uma narrativa que influencia nossa percepção do mundo, muitas vezes de maneira inconsciente. Ao tomar consciência desses pensamentos automáticos, ganhamos o poder de reduzir o impacto das emoções que eles podem desencadear.

Assim como no exercício da uva-passa, onde somos convidados a observar novas nuances em nossos pensamentos e sentimentos, a prática de mindfulness oferece uma compreensão mais profunda das interpretações rápidas que fazemos. Essa consciência nos proporciona liberdade e escolha, ajudando a reduzir as armadilhas dos pensamentos automáticos negativos. Explorar esses processos com curiosidade cria um terreno fértil para o crescimento emocional, ao invés de apenas buscar soluções rápidas para problemas.

Ao examinar as diferentes interpretações que damos a uma situação, percebemos que nossos sentimentos refletem tanto a situação "objetiva" quanto nossa bagagem emocional pessoal. Entender que os pensamentos não são fatos abre portas para a liberdade emocional.

Além disso, compreender o papel do pensamento negativo pode funcionar como um alerta para a proximidade da depressão. Ao identificar essas distorções em nossas interpretações, ganhamos uma ferramenta valiosa para enfrentar a depressão de maneira mais consciente. Este é apenas o início da jornada para entender por que nossos pensamentos podem ser tão "adesivos", explorando suas raízes e efeitos.



REFÚGIO DA RESPIRAÇÃO

À medida que nossa jornada de autoconhecimento avança, chegamos a um ponto essencial. Durante a prática diária, o escaneamento corporal continua a ser aprimorado, mas agora começamos uma transição importante: explorar uma nova forma de meditação que foca a atenção em um único ponto. Esse próximo passo é introduzido por uma breve meditação de 10 minutos, onde a respiração assume o papel principal. Esse momento ajuda a perceber velhos padrões mentais à medida que surgem.

A prática de permitir que as distrações existam torna-se um aprendizado crucial. Desenvolver a habilidade de deixar que pensamentos, sentimentos, impulsos e sensações venham e vão, sem resistência, ajuda a soltar os estados mentais persistentes que, às vezes, nos aprisionam. Quando a mente é direcionada para uma única tarefa, as distrações se tornam mais claras. Concentrar-se na respiração é uma prática que oferece uma âncora, um ponto de apoio. Cada respiração se transforma em um movimento em direção à libertação das amarras da depressão e da tristeza profunda.

### RESPIRAÇÃO, POR QUE É TÃO IMPORTANTE?

A respiração é mais do que um ato fisiológico; é a própria essência da vida, um fio que liga todos os momentos, do nascimento ao fim. Ela flui como um rio, sempre presente. Já notou como a respiração reflete nosso estado de espírito? Ela acelera na raiva, desacelera na calma. A respiração funciona como uma âncora que estabiliza corpo e mente, uma ferramenta poderosa e, muitas vezes, esquecida, que, ao ser reconhecida, revela-se como uma aliada constante.

Com frequência, ignoramos a respiração, mas temos a possibilidade de nos reconectar a ela. Observar seu ritmo, sem a necessidade de controlá-la, é o primeiro passo. Com prática, tornamo-nos conscientes dela, permitindo que essa consciência se estenda a vários aspectos de nossa vida. A respiração, quando percebida como aliada, ajuda a relaxar músculos tensos e traz foco para momentos que exigem atenção. No estresse do dia a dia, ela se torna um recurso valioso.

Essa prática se mostra essencial para o reconhecimento de padrões mentais antigos. Ao observar a mente, passo a passo, aprendemos a nos libertar desses hábitos. A respiração torna-se uma bússola, guiando-nos na jornada interior em busca de serenidade e equilíbrio. Ao descobrir seu poder curativo, encontramos uma ferramenta simples, mas profundamente transformadora, que oferece um caminho para aliviar a depressão e a tristeza profunda.



## CAPÍTULO 3

### INTEGRANDO A MENTE E O CORPO

*"O que afeta a mente, afeta o corpo. O que afeta o corpo, afeta a mente."*

*Dr. John Kabat-Zinn*

Imagine o simples ato de pegar sua xícara de café favorita em meio a uma estante cheia de outras opções. Esse gesto, que parece trivial, é, na verdade, uma façanha evolutiva impressionante. Nossa capacidade de escolher objetos desejados enquanto ignoramos os indesejados é um legado da evolução. Muito antes do desenvolvimento das funções cognitivas complexas, essa habilidade era essencial para a sobrevivência. O núcleo desse processo, chamado de processamento baseado em discrepância, é um equilíbrio entre focar no que queremos e deixar de lado o que não queremos.

Ao longo da história humana, essa habilidade evolutiva foi sendo refinada. No entanto, ao lidarmos com problemas emocionais, o mesmo mecanismo entra em ação. Ao tentar preencher a "lacuna" entre nosso estado emocional atual (A) e o desejado (B), utilizamos um modelo antigo de resolução de problemas. Essa monitoração constante do humor em comparação com padrões ideais, embora natural, pode acabar sendo improdutiva.

Nossa busca contínua pela felicidade muitas vezes nos aprisiona em ciclos de pensamentos e ruminação. Comparar constantemente nosso estado emocional atual com padrões ideais pode nos levar a uma espiral de autocrítica. Descobrimos que os métodos verbais tradicionais de resolver problemas não proporcionam alívio emocional; pelo contrário, a ruminação, apesar de parecer promissora, frequentemente intensifica o sofrimento.

Diante disso, surge a necessidade de explorar abordagens mais eficazes para lidar com nosso estado emocional. Em nossa jornada de autoconhecimento, é essencial considerar alternativas que transcendam os modelos tradicionais de resolução de problemas. Compreender profundamente esses processos mentais abre portas para estratégias mais eficazes, promovendo não apenas um alívio momentâneo, mas uma mudança duradoura na maneira como lidamos com as complexidades emocionais da vida. Estamos prestes a desvendar os segredos da mente humana e suas formas de buscar uma felicidade mais autêntica.

#### A UNIÃO DA MENTE E DO CORPO

A terceira fase desta jornada revela com mais intensidade os desafios encontrados anteriormente. Nas duas fases iniciais, exploramos o poder da atenção plena para desvencilhar padrões de pensamento prejudiciais que frequentemente levam à depressão. Ao reconhecer a importância dessas práticas, torna-se possível suspender os julgamentos. No entanto, com o avanço, uma clareza surge: o mindfulness não oferece soluções instantâneas, e isso pode gerar frustrações. A crença enraizada de que nossa capacidade de resolver problemas deve englobar todos os dilemas é difícil de abandonar. Deixar para trás antigos métodos de

ruminação sobre problemas é um desafio que pede uma abordagem diferente.

O mindfulness não sugere apenas uma forma mais eficaz de resolver problemas, mas uma maneira inovadora de "estar com" os problemas, sem a necessidade de solucioná-los imediatamente. Ao nos afastarmos da busca por respostas rápidas, passamos a observar como nossos comportamentos são frequentemente moldados pela tentativa de evitar desconforto e buscar prazer. Apenas manter a dificuldade na consciência, sem julgá-la, cria um espaço que permite escapar das rotinas mentais habituais. A prática da atenção plena introduz o modo "ser", desviando o foco do habitual impulso em direção a metas.

Nesse processo de desapego, paradoxalmente, tornamo-nos mais receptivos a reconhecer o próximo passo diante dos desafios. Todas as práticas aprendidas ao longo da jornada contribuem para essa exploração e para aprender essa nova abordagem. Os desafios que surgem na prática são frequentemente atribuíveis à dificuldade natural de confiar que esse caminho, sem o esforço e as metas habituais, será suficiente.

A próxima etapa concentra-se no aprimoramento da atenção plena na respiração, utilizando a respiração como âncora para se manter aberto às experiências. Mais uma vez, o desafio é criar formas de experimentar essa abordagem diferenciada. A eficácia do mindfulness na redução do risco de recorrência, mesmo para aqueles que não estão deprimidos, está na sua aplicabilidade a qualquer experiência, seja positiva ou negativa, importante ou trivial. A combinação de práticas formais e informais, como o escaneamento corporal e a conscientização em atividades cotidianas, destaca a versatilidade do mindfulness para

perceber o mundo de maneira não analítica ou intelectual, usando até mesmo sensações básicas, como a visão.

## A VISÃO CONSCIENTE

O ato de “ver” e “analisar” é tão automático em nossas vidas que desvendar esses processos pode ser desafiador. Essa automaticidade se estende aos objetos e sons ao nosso redor, levando nossa atenção a categorizar e definir o mundo, pronta para agir. A proposta aqui é transformar essa automatização, renovando a percepção através das sensações que compõem a essência da experiência.

Um exercício simples de “ver” ou “ouvir” pode ajudar a abrir espaço para essa mudança de percepção. Se houver uma janela por perto, observar a paisagem, focando apenas nas formas, cores e movimentos, sem classificá-los nas categorias usuais, é um caminho. Em vez de identificar árvores, carros ou prédios, a ideia é apenas ver os padrões visuais que surgem. Se não houver uma janela disponível, o foco passa para a prática de “ouvir”, prestando atenção aos sons ao redor, sem rotulá-los, percebendo-os apenas como padrões de tom, ritmo e volume. A instrução é simples: sempre que a mente divagar, trazer a atenção de volta ao ato de “ver” ou “ouvir”.

Esse exercício busca fazer a transição do modo “fazer”, comum na rotina diária, para o modo “ser”, preparando o caminho para a prática de atenção plena na respiração que vem a seguir. Após alguns minutos, o próximo passo é entrar na prática de mindfulness sentada, conectando-se com o ambiente de maneira renovada. Essa prática permite uma perspectiva fresca e uma transição suave para uma atenção mais profunda, iniciando a jornada para o modo “ser”.

## SENTANDO COM O AQUI E AGORA

Há séculos, a respiração tem servido como uma bússola para a meditação, mas como ela pode ser uma chave para ajudar aqueles que enfrentam a depressão recorrente? Considerando a tendência à análise excessiva de pensamentos negativos, que frequentemente desencadeia recaídas, a respiração emerge como uma aliada poderosa. Em momentos de potencial recaída, julgamentos sobre o humor, positivos ou negativos, podem levar à ruminação, prendendo-se ao passado ou preocupando-se com o futuro. A respiração, por outro lado, oferece uma âncora no presente, sempre disponível para o foco, proporcionando uma pausa temporária nos pensamentos repetitivos.

Além de ancorar no presente, a respiração atua como um substituto temporário para a ruminação. Ao trazer conscientemente a atenção para a respiração, ocupamos o mesmo canal mental antes preenchido por pensamentos repetitivos. Esse ato envolve abrir mão da orientação para objetivos, reconhecendo que a respiração acontece por si só, sem necessidade de controle ativo. Essa abordagem simples representa uma mudança mental importante, ressaltando que, em meio às complexidades emocionais, a atenção ao simples pode superar a análise excessiva.

Na prática da meditação sentada, a postura desempenha um papel fundamental, transmitindo calma e dignidade. Inicialmente, a atenção é direcionada à postura, promovendo uma sensação de estabilidade. Em seguida, a respiração assume o centro da prática, com o foco na área do abdome, no peito ou na ponta do nariz. A simplicidade da prática destaca a dificuldade de afastar-se do modo automático. À

medida que a mente divaga, notá-la e retornar à respiração desenvolve a consciência metacognitiva, uma ferramenta essencial para evitar a escalada de espirais negativas em momentos críticos.

Nessa jornada, a respiração não só oferece um refúgio momentâneo, mas também revela-se como um guia transformador. A prática constante de se desvincular intencionalmente do padrão de pensamento repetitivo enfatiza uma mudança mental, priorizando a experiência direta. Assim, a respiração torna-se um farol, iluminando o caminho para o momento presente e oferecendo uma nova perspectiva para aqueles que buscam alívio da depressão.

#### DIVAGAÇÕES MENTAIS

Na jornada de autodescoberta, cada encontro com a prática começa com uma reflexão profunda sobre as experiências recentes. Não é apenas uma troca de perguntas e respostas, mas uma exploração conjunta da “geografia interna” de cada um, onde pensamentos, sentimentos, sensações corporais e comportamentos se entrelaçam.

A mente divagante frequentemente se torna o ponto de partida. É comum sentir frustração ao perceber que a mente parece ter vontade própria, desviando-se, mesmo diante de esforços para mantê-la focada. A meditação sentada pode ser um desafio, pois a atenção é constantemente puxada por pensamentos, emoções ou distrações externas. No entanto, o propósito dessa prática não é impedir a divagação, mas sim conhecer melhor os padrões da mente.

A orientação central é reconhecer, de maneira gentil, quando a mente se dispersa e, de forma sistemática e repetida, trazê-la de volta ao

objeto principal da meditação, como a respiração. A prática oferece inúmeras oportunidades para recomeçar, sem julgamentos ou críticas por "falhas" em manter a atenção. Lidar com a atenção que se desvia é uma parte natural deste estágio, uma experiência a ser notada antes de redirecionar o foco.

Nesta fase, o treinamento volta-se para o desenvolvimento da habilidade de direcionar a atenção de forma deliberada. A ênfase está em observar, reconhecer e trazer a mente suavemente de volta ao ponto de foco escolhido. É um lembrete constante de que, na prática do mindfulness, o verdadeiro crescimento ocorre por meio da aceitação e da capacidade de começar novamente, a cada momento. A mente, como as ondas do oceano, pode vagar, mas é na reconexão gentil que se encontra a verdadeira essência do mindfulness.

#### CURIOSIDADES É MAIS IMPORTANTE QUE A IMAGINAÇÃO

Na busca pela tranquilidade mental, é comum sentirmos o desejo de controlar nossos pensamentos e moldar a mente para seguir um padrão específico. No entanto, assim como macacos ágeis saltam de galho em galho, nossos pensamentos têm uma natureza inquieta e dispersa. A essência do mindfulness está em aceitar essa realidade com curiosidade, em vez de tentar impor expectativas rígidas.

Ao desenvolver uma relação mais íntima com nossos estados mentais, adotamos uma postura mais flexível, observando a mente em movimento e, com gentileza, redirecionando a atenção quando ela se desvia. Essa prática nos ajuda a deixar de lado o desejo de controle absoluto, permitindo que aceitemos a natureza dinâmica e fluida dos pensamentos. A chave está em trazer um espírito de interesse bondoso,

cultivando paciência e compreensão consigo mesmo ao longo do processo.

Em contraste com uma abordagem rígida, que tenta impor um curso fixo à mente, o mindfulness nos convida a adotar uma perspectiva mais suave e observadora. Em vez de resistir às mudanças naturais da mente, aprendemos a fluir com elas. Esse é o caminho para uma liberdade mental, onde a flexibilidade substitui a rigidez e a aceitação abre portas para uma paz interior duradoura.

#### CONTROLAR OS PENSAMENTOS, SERÁ POSSÍVEL?

Na prática do mindfulness, uma armadilha comum é tentar controlar e suprimir os pensamentos, como se fosse possível domar a mente de forma rígida. No entanto, ao observarmos a experiência, percebemos que essa abordagem inflexível muitas vezes leva à frustração e resistência. É importante compreender que, nesse contexto, a palavra “curioso” não significa uma análise obsessiva dos problemas, mas sim uma atitude de interesse atento, uma atenção sábia que surge do cuidado.

Diante da dificuldade de lidar com os pensamentos, surge a necessidade de cultivar uma abordagem mais gentil e habilidosa. A prática não busca controlar os pensamentos de maneira autoritária, mas sim desenvolver a habilidade de reconhecê-los com suavidade, permitindo que se manifestem sem a necessidade de suprimi-los. A essência está em acolher o pensamento com consciência, reconhecendo-o com um simples “Aqui está um pensamento”, para, em seguida, direcionar a atenção de volta à respiração.

Esse é um movimento suave de aceitação e retorno ao momento presente, onde permitir que as coisas se desenrolem naturalmente se torna a chave para alcançar uma paz interior mais duradoura.

## LIDANDO COM OS DESCONFORTOS

Na busca por uma mente mais plena, o desconforto físico pode ser um aliado valioso para aprimorar nossas habilidades. Essa sensação, facilmente localizada na esfera da consciência, se torna um terreno fértil para o desenvolvimento das práticas de mindfulness. Ao lidarmos com o desconforto, a resposta natural é tensionar e tentar afastá-lo. No entanto, ao simplesmente reconhecer essa tendência e acolhê-la com curiosidade amigável, abrimos espaço para uma prática transformadora.

Podemos direcionar nossa atenção para a respiração, usando-a como uma âncora que nos traz de volta à consciência sempre que a atenção é puxada por sensações intensas. Outra abordagem envolve focar diretamente na sensação de desconforto. Embora isso exija um nível de habilidade para manter uma atenção não reativa, existe a liberdade de ajustar a postura para aliviar o desconforto, observando a intenção de se mover, o movimento em si e seus efeitos posteriores.

Para aqueles que desejam explorar a intensidade, é possível concentrar-se diretamente no desconforto ou na dor. Mais adiante, abordaremos ainda mais maneiras de focar em experiências difíceis e indesejadas, fortalecendo o processo de autoconhecimento que o mindfulness proporciona.

## NÃO TENHO TEMPO PARA MEDITAR, O QUE FAÇO?

Em meio às dificuldades enfrentadas, um tema recorrente surge e merece uma análise mais profunda. Alguém expressa sua frustração: “O que há de errado comigo? Por que não consigo encontrar tempo para praticar a meditação?” Aqui, vemos uma conexão entre a falta de tempo para a prática e a autocrítica imediata, que desencadeia questionamentos sobre a própria valia. Em vez de buscar respostas prontas, é explorada a experiência, revelando que o desejo de descobrir “o que está errado” é, na verdade, a mente tentando resolver a situação com uma abordagem inadequada.

Outro relato revela a crença de que algo pode ser “retirado” de si, expressando a necessidade de silêncio imediato. A ansiedade de decepcionar os outros emerge, desencadeando uma espiral de autocrítica. O objetivo, porém, não é atender a padrões específicos, mas estar consciente dos pensamentos críticos que surgem. A conexão entre as pessoas se fortalece, evidenciando como as reações negativas à experiência, mais do que a própria experiência, tornam os desafios ainda mais complexos.

Em outro exemplo, a autocrítica aparece com intensidade, revelando não apenas a dificuldade em si, mas também um ciclo de pensamentos negativos. Reconhecer esses padrões como julgamentos e deixá-los partir é essencial. A prática se torna uma oportunidade para se relacionar de maneira diferente com pensamentos negativos, aprendendo a observá-los com gentileza em vez de se identificar com eles, resistir ou rejeitá-los. O desafio está em observar a própria experiência de forma amigável, sem autocrítica, resistência ou rejeição. A atenção plena se torna uma aliada nesse processo, proporcionando uma prática transformadora sobre como nos relacionamos com nossos pensamentos.

O mindfulness emerge, assim, como uma ferramenta poderosa para desvendar os labirintos da mente, oferecendo não apenas uma pausa consciente, mas uma nova maneira de habitar nossos pensamentos e emoções. Nessa jornada de autorreflexão, cultivamos uma atitude amigável diante das adversidades internas, transformando a autocrítica em autoaceitação e abrindo espaço para uma vida mais plena. A busca por padrões perfeitos dá lugar à apreciação da jornada única de cada um, redefinindo o significado da prática de mindfulness no enfrentamento da depressão e da tristeza profunda.

#### EMOÇÕES FORTES DURANTE A CONSCIÊNCIA PLENA

Imagine enfrentar emoções intensas sem ser dominado por elas. Um caminho para esse domínio emocional é reconhecer e nomear a presença desses sentimentos. Dizer a si mesmo, por exemplo, “Aqui está a emoção da raiva”, em vez de se perder na narrativa de irritação. Esse simples ato de observação, sem completa identificação, é a chave. Não se trata apenas de perceber que está com raiva, mas de reconhecer internamente “a emoção da raiva”.

Essa prática nos liberta da identificação total com as emoções. Com o tempo, aprendemos que os sentimentos são fluidos e mutáveis. Como um céu vasto, nossa mente é capaz de acolher pensamentos, sensações e emoções como elementos climáticos temporários. Assim como nuvens passageiras não alteram a essência do céu, nossos pensamentos e sentimentos podem surgir e desaparecer sem abalar o equilíbrio central da mente.

A metáfora do céu destaca a prática de permitir que a mente seja um espaço amplo, onde os fenômenos mentais surgem e se

dissolvem, como as mudanças no clima. Ao adotar essa perspectiva, mantemos nossa mente centrada, evitando ser arrastados pelo turbilhão emocional de cada tempestade. Essa abordagem serve como uma bússola para navegar pelas águas turbulentas da depressão, proporcionando uma ancoragem sólida no presente.

### A REVOLUÇÃO DA PAUSA CONSCIENTE

Ao abraçar a prática meditativa formal, muitas pessoas tendem a perder de vista a importância de incorporar a atenção plena no dia a dia. A transição da prática formal para a integração na vida cotidiana é desafiadora, mas essencial. Não se trata apenas de trazer a atenção plena para atividades rotineiras, mas de integrar pequenos momentos da prática formal ao longo do dia. A "minimeditação" de 3 minutos, inspirada na terapia cognitiva, é uma estrutura que ajuda a trazer mais consciência para o cotidiano.

Esse exercício, recomendado três vezes ao dia, pode ser praticado nos momentos planejados ou sempre que surgir uma necessidade. Ele se torna uma ponte essencial entre a meditação formal e a vida diária, ajudando a lidar com questões imediatas e restaurando o contato com o momento presente, mesmo nos dias mais agitados. Essa prática funciona como um "ponto de ancoragem", construído em três etapas fundamentais.

O primeiro passo é sair do modo automático, perguntando a si mesmo: "Onde estou? O que está acontecendo agora?" O objetivo é reconhecer a experiência do momento. Em seguida, a atenção é direcionada para a respiração, focando-se nesse único ponto e reunindo uma mente dispersa. O terceiro passo expande essa atenção para incluir a

sensação da respiração e do corpo como um todo. Esse exercício frequentemente traz insights, e muitas vezes surgem reflexões sobre a duração da prática e sua aplicação no dia a dia.

A dificuldade em manter a atenção durante toda a prática traz uma lição valiosa. A analogia entre enfrentar uma pilha enorme de toras e focar em mover uma tora de cada vez ilustra a importância de se concentrar apenas no momento presente. A energia flui quando nos dedicamos totalmente à tarefa imediata, aliviando o peso da antecipação. Incorporar essa prática de 3 minutos à rotina diária solidifica a conexão entre a atenção plena formal e a experiência cotidiana, ajudando a trazer a mindfulness para todos os aspectos da vida.

#### CORPO: O PORTAL PARA FELICIDADE

Em uma jornada em busca de alívio para a depressão, muitos exploradores da mente enfrentam a desafiadora luta contra ruminacões negativas. Encontrar uma nova forma de lidar com esse turbilhão mental é um caminho sutil e exigente. No entanto, para aqueles que se veem presos entre pensamentos conflitantes, surge uma bússola valiosa: a consciência corporal.

Ao se debater com pensamentos como “Por que ela disse isso?” ou “Isso é um pensamento tolo”, direcionar a atenção para o corpo se revela um farol no meio do caos mental. A consciência corporal nos conecta com um modo diferente de estar, proporcionando uma nova perspectiva sobre como pensamentos e sentimentos reverberam em nossos corpos. É como mudar de assento, saindo dos confins da mente e explorando novos pontos de vista.

A atenção ao corpo não é apenas uma troca de foco, mas uma ferramenta poderosa para romper os ciclos que alimentam a melancolia. Da tensão muscular à postura corporal, o corpo desempenha um papel crucial no feedback emocional. Ao direcionar a consciência para o corpo, duas transformações notáveis ocorrem. Primeiro, sensações antes imperceptíveis ganham vida, mudando a experiência das emoções. Segundo, a habilidade de modificar conscientemente aspectos do “modo mental” que perpetuam estados emocionais presos, como ajustar a postura ou a expressão facial, se torna um recurso valioso.

Nessa dança entre pensamentos e emoções, o corpo emerge como um parceiro essencial, oferecendo uma nova linguagem para a expressão emocional. Ao sintonizar-se com o corpo, aqueles que exploram a mente encontram uma saída do labirinto dos pensamentos conflitantes, abrindo portas para respostas mais conscientes ao que se desenrola no momento presente.

### O MOVIMENTO COMO MEDITAÇÃO

O escaneamento corporal abre caminho para uma exploração profunda das sensações físicas. Embora a meditação sentada explore o corpo em repouso, muitos encontram uma conexão mais intensa ao integrar o movimento, como alongamentos suaves ou uma caminhada tranquila.

Incorporar a atenção plena na rotina diária transforma essa prática em uma experiência harmoniosa de consciência. Pequenos exercícios de alongamento e meditação sentada, intercalados com movimentos inspirados no yoga, ajudam a trazer a prática para o cotidiano.

Esses momentos de alongamento consciente revelam contrastes: o esforço ao manter uma postura e o alívio ao retornar à neutralidade. Levantar os braços, sentir a tensão e depois relaxá-los ao abaixá-los permite experimentar cada etapa do movimento, percebendo sensações únicas.

O movimento consciente incentiva a atenção plena ao corpo. Não é um exercício de força, mas uma oportunidade de autoconhecimento por meio da conscientização em movimento. A prática nos desafia a abandonar o processamento analítico, respirando nas sensações físicas como ardor ou formigamento, desenvolvendo uma habilidade que será essencial ao lidar com emoções mais intensas.

Essa abordagem traz diversos benefícios: maior compreensão do corpo, flexibilidade, capacidade aumentada de lidar com o estresse diário e a habilidade de localizar tensões, em vez de espalhá-las. Com o tempo, essa prática promove uma transformação significativa.

Movimentar-se com atenção também destaca a diferença entre alongamento e esforço, ensinando o respeito pelos limites. Essa consciência se torna uma lição valiosa para o cotidiano, ajudando a evitar ultrapassar limites saudáveis e respeitar o que o corpo permite.



## CAPÍTULO 4

### SUPERANDO A AVERSÃO

*"Tudo o que você resiste, persiste."*

*Carl Jung,*

Um ponto crucial para muitos que enfrentam a depressão é a aversão ao passado. Para aqueles que carregam o peso de experiências dolorosas e perdas, o hábito de comparar o presente com o passado pode se tornar uma prisão emocional. As cicatrizes deixadas por eventos passados frequentemente trazem uma sensação persistente de tristeza e arrependimento. A percepção de ter perdido anos valiosos para a depressão pode levar a questionamentos profundos sobre escolhas e diagnósticos anteriores.

As abordagens de atenção plena oferecem uma perspectiva única. Em vez de tentar controlar ou substituir pensamentos negativos por positivos, elas incentivam a aceitação desses sentimentos de decepção e arrependimento. Diferentemente das estratégias comuns, que envolvem distração ou negação da dor, a atenção plena promove a presença genuína diante de sentimentos difíceis. A busca por evitar essas emoções é substituída pela abertura para experimentá-las diretamente.

A essência dessa abordagem está na diferença entre lidar com a dificuldade e a ruminação. Enquanto a ruminação nos afasta de uma

compreensão direta da experiência, a atenção plena convida a um encontro sincero com ela. O ciclo de julgamentos cria uma espiral de pensamentos e sentimentos negativos, alimentada por narrativas internas como “Ninguém nunca falou sobre isso comigo”, que reforçam a sensação de que partes essenciais do eu estão danificadas.

As reações de evitação e preocupação surgem do desejo natural de mudar o estado atual para se adequar a uma visão idealizada. Essa estratégia, embora ofereça um alívio momentâneo, se transforma em uma armadilha emocional. Ficamos presos em padrões repetitivos de evitação e ruminação. A mudança se torna difícil quando não reconhecemos a necessidade de diversificar nossas respostas emocionais.

A atenção plena oferece uma chave para desbloquear essa prisão emocional. Ao promover a aceitação das emoções associadas ao passado e desencorajar o julgamento, ela abre um caminho para a liberdade emocional. Em vez de lutar contra o que foi, surge a possibilidade de abraçar o presente com compaixão e, gradualmente, soltar as amarras do passado.

#### AFINAL, O QUE É O APEGO E A AVERSÃO?

Na jornada pela mente e pelo coração, nos deparamos com hábitos profundamente enraizados que moldam nossa relação com cada experiência vivida. A mente-corpo, como um barômetro sutil, registra automaticamente cada evento, atribuindo tons de sentimento — agradáveis, desagradáveis ou neutros. Essa dimensão, muitas vezes negligenciada, ganha relevância ao explorarmos nossas reações a esses tons.

Os tons de sentimento, embora sutis, desencadeiam reações automáticas que podem ser dissolvidas pela prática. O hábito do “apego” surge diante de sentimentos agradáveis, buscando intensificar essas experiências. Por outro lado, a “aversão” aparece diante de sentimentos desagradáveis, levando-nos a evitar ou afastar essas experiências a qualquer custo. Em situações neutras, a desconexão e o desinteresse se manifestam, provocando tédio e inquietação.

A atenção se volta especialmente para a aversão, uma reação arraigada que está no cerne de estados mentais associados à recaída na depressão. Embora a aversão tenha tido um papel importante em nossa evolução, protegendo-nos de ameaças externas, ela se torna prejudicial quando direcionada internamente. Durante a ruminação, a aversão assume o controle da mente, tentando encontrar uma solução para os problemas na esperança de afastar sentimentos de infelicidade, mas, em vez disso, gera efeitos opostos.

Reconhecer a aversão é um ponto central na prática de mindfulness. A identificação desse hábito mental é fundamental para desenvolver respostas mais habilidosas. A aversão, sendo uma parte constante da experiência humana, oferece oportunidades contínuas de aprendizado. Ao reconhecê-la e praticar maneiras de lidar com ela de forma mais habilidosa, é possível aplicar essas habilidades no cotidiano, especialmente quando surgem sentimentos de tristeza, abrindo caminho para uma transformação emocional mais profunda.

#### A SUTILEZA DO TATO

No coração do mindfulness está a chave para prevenir recaídas: estar presente diante do desagrado em nossa jornada emocional. A ideia

é permitir que a “sabedoria inerente” da mente lide com as dificuldades, desencadeando respostas eficazes. Como uma analogia matemática, a mente, quando liberta do pensamento constante, revela soluções inesperadas. A prática da atenção plena atua como um guia para suspender as reações automáticas às experiências negativas, trazendo clareza e liberdade dos julgamentos e expectativas que obscurecem nosso caminho. Com uma “leveza de toque” na consciência, ganhamos a habilidade de responder com mais sabedoria aos humores e desafios, rompendo padrões automáticos.

O negativo, no entanto, não cede facilmente. Durante a meditação sentada, quando pensamentos e sentimentos sombrios surgem, o retorno à respiração pode se tornar desafiador. A dificuldade está na aversão natural ao desagrado, que desencadeia a necessidade urgente de intervenção. Permanecer presente, mesmo quando a vontade de escapar se intensifica, é um desafio constante.

A prática envolve uma atenção flexível, observando como o foco se estreita dentro de um campo mais amplo. “Estar presente” com a respiração, o corpo, os sons e os pensamentos é um exercício que treina a mente para manter uma perspectiva abrangente, observando com clareza as reações mentais e corporais.

Esse tema é explorado de diversas formas: desde meditações guiadas até a conscientização dos sentimentos de aversão e apego. Ferramentas como o uso do espaço da respiração são apresentadas para lidar com situações difíceis. Nesse caminho de descoberta, a jornada se revela como um quadro aberto, convidando cada indivíduo a explorar as nuances do próprio ser com coragem e clareza.

## SONS COMO ÂNCORA PARA O AQUI E AGORA

Imagine iniciar uma prática em que a busca pela paz interior começa com uma simples meditação, convidando você a “ver” ou “ouvir” como um meio de se conectar com o momento presente. Ao observar uma folha em uma árvore ou o som de um motor, expande-se a consciência, deixando de lado o modo frenético de “fazer” para abraçar a arte de “ser”. A orientação é clara: quando os pensamentos surgirem, deixe-os ir suavemente e retorne ao que está à sua frente, sem lutar contra eles.

A transição para uma meditação sentada mais prolongada oferece uma oportunidade valiosa de aprendizado. Começa-se com a consciência da postura, buscando estabilidade e presença. A respiração torna-se o foco, e a prática consiste em perceber quando a mente divaga, registrá-la e, gentilmente, trazê-la de volta à respiração. Com o passar do tempo, surgem reações de aversão ou apego à experiência, e a lição essencial emerge: deixar ir se torna mais fácil quando abandonamos a tentativa de controlar as coisas. A prática com a respiração nos ensina a observar padrões mentais e a expandir a consciência para o que surge.

A consciência é então ampliada para incluir todo o corpo, explorando sensações, especialmente as mais intensas ou desconfortáveis. A jornada se estende para além do corpo, englobando sons como “sensações”, aprofundando a exploração sensorial do momento presente. O próximo passo é observar os pensamentos como eventos na mente, usando metáforas como projetá-los em uma tela de cinema ou vê-los como nuvens no céu.

Frequentemente, somos atraídos pelo drama de nossos próprios pensamentos e imaginações, especialmente quando carregam emoções intensas. A prática orienta a observar o que acontece no corpo,

retornando à respiração e à sensação geral do corpo para ancorar e estabilizar a consciência. Essa exploração culmina em uma “consciência sem escolha”, onde se abandona o foco intencional e se permite que qualquer coisa surja. A prática termina com alguns minutos de atenção à respiração, revelando a transição de uma atenção focada para uma consciência expansiva.

A atenção plena busca nos mostrar um “espaço maior” onde pensamentos, sentimentos e sensações coexistem. Essa abordagem nos permite abraçar a totalidade da experiência, transcender a estreiteza inicial da mente e despertar para um presente mais profundo.

#### APRENDENDO COM OS ERROS

Após a meditação, a reflexão vai além do que ocorreu, abrangendo também as reações à experiência. É comum que uma simples instrução de focar na respiração se transforme em um drama de sucesso ou fracasso para alguns. Acreditar que o sucesso está em manter-se focado na respiração e que o fracasso ocorre quando a mente se distrai é uma tendência comum. No entanto, a meditação é um processo contínuo de estar com a respiração, afastar-se, perceber a distração e retornar suavemente.

A importância da gentileza quando a mente se distrai e ao redirecionar a atenção para a respiração é essencial. Essa gentileza reflete uma atitude de cuidado, tanto com nós mesmos quanto com a experiência presente. A prática consiste em perceber, reconhecer e, de forma suave, guiar a mente de volta à respiração, evitando qualquer atitude brusca.

Voltar à respiração sem culpa, autocrítica ou a sensação de falha é um ponto crucial. Se surgirem julgamentos, a orientação é observar

esses julgamentos e, então, redirecionar a atenção à respiração ou ao ponto de foco inicial. A meditação não é um esforço para esvaziar a mente; é um processo que envolve estar com a respiração, afastar-se, reconhecer o afastamento e retornar com suavidade.

É importante compreender que não se trata de controlar a respiração. A essência está em trazer total cuidado e atenção às sensações físicas conforme a respiração ocorre naturalmente. A respiração funciona como uma âncora, ajudando a reconectar com o presente sempre que a mente divaga. A prática não busca controle, mas permite que a respiração siga seu curso enquanto cultivamos uma atenção plena ao momento presente.

#### CONSCIÊNCIA DA AVERSÃO

Ao se aventurar na prática do mindfulness, é comum perceber que, ao tentar observar os pensamentos, a mente pode parecer se esvaziar no momento em que desejamos a observação. No entanto, o julgamento e a sensação de falha rapidamente surgem, trazendo à tona antigas memórias.

Um exemplo é quando a mente transporta alguém para uma lembrança de infância, associada à sensação de estar perdido. Essa rápida transição entre a ausência de pensamentos, o julgamento e a imersão em memórias destaca a agilidade com que a mente nos afasta do momento presente.

Observar como o corpo reage nessas situações é fundamental. Sensações de contração e tensão indicam a presença da aversão, que muitas vezes desvia a atenção do foco inicial. A prática de mindfulness

incentiva o reconhecimento dessas reações, ampliando novamente a atenção e escolhendo conscientemente onde direcionar o foco.

Adentrar esse espaço de liberdade é um processo delicado, onde o mindfulness atua como um guia. Não se trata de evitar desconfortos, mas de acolher essas experiências com aceitação. Permanecer presente diante da aversão é uma jornada de autodescoberta, permitindo uma compreensão mais profunda da mente e cultivando a habilidade de navegar pelas ondas tumultuadas da consciência com resiliência e compaixão. Essa transformação sutil está no centro da prática, convidando cada um a explorar as profundezas da mente com curiosidade e coragem.

#### DEDICAÇÃO E PERSEVERANÇA NA PRÁTICA

Ao revisitar as práticas semanais, surgem questões que tocam diretamente nos hábitos de apego e aversão que permeiam a experiência. Um exemplo vívido é quando alguém, inicialmente encantado com os benefícios da prática, enfrenta a frustração do apego excessivo:

“Sinto-me em outro mundo quando pratico, e se algo me interrompe, fico com muita raiva. É como se tirassem um sorvete da minha mão.”

Essa observação destaca o desafio de equilibrar a apreciação das experiências agradáveis com a inevitabilidade das interrupções. É importante não se prender excessivamente a essas experiências, evitando a ilusão de que a meditação é sempre um caminho de prazer constante.

Outro cenário ocorre quando alguém não consegue manter a prática em casa e enfrenta sentimentos de fracasso e decepção. Surge então a oportunidade de explorar os pensamentos autocríticos, revelando a disparidade entre a percepção e a realidade.

Essas situações expõem a dança complexa entre apego e aversão, padrões mentais profundamente enraizados. É essencial reconhecer esses padrões como eventos mentais, e não como verdades inabaláveis. Utilizando a respiração como âncora, a prática mindfulness permite identificar e liberar esses padrões, ajudando a acolher tanto as experiências agradáveis quanto as desafiadoras com aceitação serena.

A jornada pela mente continua, navegando pelas marés de apego e aversão, enquanto se aprende a disparar menos flechas autocríticas e a descobrir uma liberdade mais profunda. O mindfulness, como um farol, ilumina os recantos da mente, proporcionando uma nova perspectiva em meio às complexidades do autoconhecimento.

#### DEPRESSÃO E SEUS PENSAMENTOS NEGATIVOS AUTOMÁTICOS

Na década de 1960, a terapia comportamental e, posteriormente, a terapia cognitiva nos anos 1970, trouxeram uma abordagem prática e aberta para discutir a origem e a gestão dos problemas de saúde mental. Essa abordagem colaborativa evoluiu para o MBCT, que, embora não se concentre nas causas específicas dos problemas individuais, mantém um caráter educativo que capacita as pessoas a lidar habilmente com a depressão.

A discussão se aprofunda ao explorar tipos específicos de pensamentos comuns na depressão. O Questionário de Pensamentos

Automáticos lista afirmações negativas frequentemente associadas a episódios depressivos, permitindo que cada pessoa reflita sobre a intensidade com que acredita nesses pensamentos, tanto no presente quanto em períodos de depressão mais intensa. Essa reflexão ajuda a perceber mudanças nas crenças desde episódios passados.

Ao reconhecer a familiaridade com esses pensamentos, surge a compreensão de que eles são universais na depressão clínica. Essa percepção reforça uma mensagem central do MBCT: “Pensamentos não são fatos”. Durante a depressão, aceitar pensamentos negativos como verdades inquestionáveis faz parte da doença, assim como distúrbios de sono ou apetite são sintomas físicos. Essa distinção ajuda a separar a experiência depressiva das características pessoais.

Quando deprimidos, pensamentos negativos frequentemente parecem a verdade absoluta sobre nós mesmos, mas são, na realidade, sintomas da depressão, comparáveis a uma febre em um quadro de gripe. A prática da atenção plena nos conscientiza de que esses pensamentos são apenas “a voz da depressão”, permitindo que nos afastemos deles e escolhamos se os aceitaremos como verdadeiros ou não. A prática envolve aprender a notar, reconhecer e deixar esses pensamentos passarem.

Em um momento de reflexão, uma pessoa questionou por que seu médico não havia percebido sua depressão antes, expressando surpresa por não ter reconhecido isso por tanto tempo. Refletir sobre a lista de pensamentos com uma dose de humor pode ajudar a dissociar a crença nesses pensamentos, destacando a diferença entre o que se acredita durante a depressão e a percepção atual.

Revisitar a lista de pensamentos negativos destaca a importância de reconhecer essas crenças repetidamente, evitando ser capturado por elas. O Questionário de Pensamentos Automáticos proporciona uma visão do “território da depressão”, compreendendo-o como um conjunto de sintomas.

Essa compreensão pode ser expandida para revisar os critérios de diagnóstico do transtorno depressivo maior, ajudando a reconhecer que certas supostas falhas pessoais são, na verdade, características centrais da depressão.

A depressão é, em essência, um conjunto de sintomas, e a tarefa é aprender a se relacionar de maneira diferente com esse conjunto, desenvolvendo uma nova perspectiva para evitar padrões antigos e depressivos de pensamento.

#### ANTÍDOTO PARA O AUTOMATISMO DA DEPRESSÃO

Respire fundo. Se você está enfrentando sentimentos desagradáveis, a prática do "espaço respiratório" pode ser um verdadeiro apoio. Além do exercício regular de 3 minutos, é importante utilizá-lo sempre que perceber a pressão do desconforto. Este espaço não exige um ambiente perfeito; trata-se de sair do piloto automático e perceber a diferença entre reação automática e resposta consciente. Imagine aplicar isso em meio a discussões intensas ou quando sentimentos profundos surgem em momentos desafiadores.

Por exemplo, ao lidar com pensamentos depressivos, a mente pode facilmente cair em rotinas mentais que acionam antigos hábitos associados à depressão. O espaço para respirar torna-se uma ferramenta

para "mudar as engrenagens mentais" e se reconectar com o presente. Em um momento delicado, alguém pode se sentir triste após ler pensamentos negativos. Respirar, então, se transforma em uma maneira de voltar ao presente, permitindo que os sentimentos se desdobrem sem julgamentos e revelando novas perspectivas.

Não se trata de uma solução mágica, mas de uma prática sutil para reconhecer e lidar com sentimentos intensos. Use o espaço respiratório não apenas em momentos programados, mas sempre que for necessário — isso é chamado de "espaço respiratório responsivo". O objetivo não é buscar uma solução imediata, mas permitir que você se reconecte, mude suas engrenagens mentais e explore novas possibilidades, respondendo de forma diferente aos desafios. Respirar torna-se uma bússola em sua jornada de mindfulness.

#### SUPERANDO DE MANEIRA GRADATIVA A DEPRESSÃO

O desfecho desta etapa marca um ponto crucial na jornada do mindfulness. É o momento ideal para revisar o modelo do MBCT e destacar o papel da respiração como uma ferramenta para adotar uma postura diferente em relação a si mesmo, à mente e ao corpo. A prática ensina a se relacionar de forma mais hábil com as próprias experiências, seja ao lidar com pensamentos persistentes de decepção ou ao enfrentar a tristeza. Incorporar perguntas reflexivas como "Como estão as coisas agora?" e "Qual é a resposta mais habilidosa?" ajuda a cultivar uma abordagem curiosa e atenta.

A prática transforma a maneira de responder aos pensamentos negativos. Em vez de serem consumidos por sensações de mau pressentimento, é possível observar os próprios pensamentos e emoções

de uma perspectiva mais ampla. Ainda que não se desvincule totalmente dos pensamentos e sentimentos, há um aumento perceptível no espaço para lidar com eles. Essa expansão cria a capacidade de permanecer presente diante do que surge, permitindo ser mais indulgente consigo mesmo quando as melhores intenções falham. Esse pequeno passo representa uma mudança significativa, mostrando como a prática contínua pode transformar a maneira de encarar a vida cotidiana.



## CAPÍTULO 5

### SEGUINDO O FLUXO DA VIDA

*"Seja como a água. Ela flui ao redor dos obstáculos, adaptando-se e encontrando seu caminho."*

*Bruce Lee*

Havia um rei com três filhos, cada um com suas próprias características. O primogênito, talentoso e carismático, ganhou um palácio na cidade ao completar 21 anos. O segundo, igualmente inteligente e admirado, também recebeu um palácio na cidade quando atingiu a mesma idade. O terceiro, porém, era menos atraente e dotado, além de hostil e pouco popular. Os conselheiros do rei sugeriram construir um palácio fora dos muros da cidade para ele, fortificado contra possíveis ameaças.

Após um ano, o filho começou a enfrentar problemas com rufiões locais, levando os conselheiros a recomendarem a construção de um novo palácio, ainda maior e mais seguro, a 32 quilômetros da cidade. O rei enviou 100 soldados para proteger o local. Mas mesmo assim, os ataques continuaram. Em seguida, foi construído um castelo a 160 quilômetros de distância, com 500 soldados de guarda. No entanto, os confrontos persistiram.

Preocupado com o bem-estar do filho, o rei tomou uma decisão inesperada: permitiu que o jovem retornasse ao palácio na cidade. O rei compreendeu que ensinar o filho a conviver e amar era mais importante do que mantê-lo afastado em segurança. Esta história ressalta a importância das relações familiares e a sabedoria de priorizar a conexão humana sobre o isolamento.

#### HABILIDADES DE PERMITIR E DEIXAR SER

A narrativa do rei e seus filhos serve como uma metáfora poderosa para as estratégias que indivíduos deprimidos frequentemente empregam ao evitar memórias, sentimentos e experiências desagradáveis. A busca incessante do rei para construir palácios e castelos mais distantes a fim de afastar ameaças reflete o esforço exaustivo de muitos para manter o desconforto afastado. Embora essa abordagem leve ao cansaço emocional, algumas pessoas ainda acreditam que essa estratégia funcionou no passado e questionam a adoção de alternativas.

Nesta fase do programa, a ênfase recai sobre a construção de uma relação profundamente diferente com experiências indesejadas, favorecendo a aceitação e a disposição de permitir que elas ocorram. O progresso inicial capacita cada participante a direcionar a atenção, usando a consciência e a respiração como âncoras para retornar ao presente.

Esse fundamento torna-se crucial na segunda metade do programa, quando se trabalha a prevenção de recaídas e a construção de uma nova relação com a vida. O desenvolvimento de uma perspectiva diferenciada em relação à própria experiência é essencial para essa transformação.

A mensagem central é que, ao adotar uma postura de permissão e aceitação, cada um constrói uma base sólida para enfrentar desafios. Isso não apenas estimula uma compreensão mais profunda de si mesmo, mas também promove uma narrativa de vida mais compassiva e resiliente, em contraste com a estratégia exaustiva de evitar o desconforto.

#### MAS AFINAL, COMO FAÇO PARA PERMITIR E DEIXAR IR?

A prática de permitir que sentimentos desafiadores estejam presentes envolve reconhecer sua existência antes de decidir como responder a eles. Essa abordagem exige um comprometimento consciente e uma alocação deliberada de energia. É importante esclarecer que "permitir" não é o mesmo que resignação, pois esta sugere passividade e uma sensação de impotência. A dificuldade em expressar a verdadeira essência da aceitação destaca as limitações das palavras quando tentam descrever uma postura específica em relação à experiência.

A poesia emerge como uma forma alternativa eficaz para comunicar essa relação singular com a experiência. Um exemplo notável é o poema "The Guest House", de Rumi, poeta sufi do século XIII, que expressa de maneira simples e profunda a atitude de aceitação ativa. No poema, Rumi utiliza expressões como "bem-vindo", "trate cada convidado com honra", "convide-o a entrar" e "seja grato", para descrever essa postura de acolhimento em relação aos sentimentos indesejados. A questão central é se é possível cultivar uma amizade profunda com todas as experiências, incluindo aquelas mais desafiadoras e temidas.

Embora essa abordagem possa parecer difícil de conceber inicialmente, dar o primeiro passo nessa direção pode ser inestimável e transformador. Isso envolve aceitar as coisas como são, inclusive emoções intensas, sem tentar afastá-las. Com o tempo, adotar a postura de receber cada pensamento, sentimento ou sensação corporal "à porta rindo" torna-se ainda mais radical, desafiando nossa tendência de reagir de forma distinta ao que gostamos e ao que tememos.

Saki Santorelli observa que o poema sugere uma atitude interior que nos encoraja a enfrentar abertamente nossa dor e desconforto, representando uma abordagem não convencional diante das adversidades. Essa apresentação marcante de uma alternativa valiosa é uma das características mais profundas desse poema, mostrando um caminho de aceitação que desafia e transforma.

#### A IMPORTÂNCIA DA HABILIDADE DO PERMITIR

Ao trilhar o caminho da compreensão sobre a importância de permitir, em contraste com a aversão, encontramos um aliado poderoso contra os padrões mentais que alimentam a depressão. Frequentemente, ao recusar sentimentos negativos, sensações físicas ou pensamentos indesejados, somos rapidamente arrastados de volta aos hábitos automáticos, um terreno fértil para a recaída.

Considere, por exemplo, quando alguém pensa: "Sou estúpido por pensar assim" ou "Deveria ser forte o suficiente para lidar com isso". Ao permitir conscientemente uma relação alternativa com essas experiências, abre-se um espaço para transformação, revelando um poderoso aliado contra os padrões de pensamento que mantêm a depressão.

Essa mudança fundamental de postura não apenas rompe a cadeia de respostas automáticas e habituais, mas também oferece uma visão profunda: é possível conviver com sentimentos difíceis e ainda estar bem. Quando permitimos que pensamentos, como o impulso de gritar diante de uma situação frustrante, existam sem resistência e observamos as mudanças na sua intensidade, percebemos que pensamentos e sentimentos têm o poder de se desvanecer naturalmente.

Ao adotar uma postura de "permitir/deixar ser", abrimos portas para uma autodescoberta mais profunda e para um autocuidado mais completo. Essa abordagem pode ser o primeiro passo vital rumo a uma transformação e ao alívio duradouro, mostrando que é possível navegar pelas ondas dos sentimentos sem ser subjugado por elas.

#### CULTIVANDO O DEIXAR SER

Muitas vezes, os conselhos para sermos mais amorosos, atenciosos e receptivos parecem conceitos abstratos e difíceis de aplicar. Uma abordagem alternativa para cultivar uma relação diferente com a experiência é focar no corpo e trazer a atenção para as manifestações físicas das experiências desafiadoras.

Ao direcionar nossa consciência para o corpo, abrimos uma via única para transformar a relação com essas experiências. Essa prática é dividida em duas etapas. Primeiro, concentramos a mente plenamente na experiência predominante de cada momento, notando onde a mente é atraída repetidamente. Esse é o primeiro passo. Em seguida, expandimos a consciência para observar como o corpo responde ao que surge nesse ponto de atenção frequente.

Diferentes maneiras de lidar com pensamentos, sentimentos ou sensações corporais se revelam quando a mente é atraída repetidamente para um lugar específico. Geralmente, tendemos a nos agarrar ao que gostamos ou a afastar o que não gostamos. No entanto, a prática de "permitir" nos oferece uma abordagem mais habilidosa: registrar a experiência, deixá-la ser como é e mantê-la na consciência. Esse ato consciente contrasta com as reações automáticas, revelando a possibilidade de experimentar estados emocionais difíceis de uma forma mais aberta e receptiva.

#### LIDANDO COM AS DIFICULDADES EMOCIONAIS

Reserve alguns minutos para se concentrar nas sensações da respiração e, em seguida, amplie a consciência para incluir o corpo como um todo. Ao fazer isso, você pode perceber que sua atenção é constantemente atraída por pensamentos ou emoções dolorosas. Nesse momento, uma abordagem interessante é permitir que o pensamento ou sentimento permaneça na mente sem a necessidade de afastá-lo. Em vez de simplesmente voltar à respiração, experimente direcionar sua atenção para o corpo e observe se há alguma sensação física que acompanhe esse pensamento ou emoção.

Identificando essas sensações, mova o foco da atenção para a área do corpo onde elas são mais intensas. Imagine que você pode "respirar" nessa região ao inspirar e "respirar" a partir dela ao expirar, como no exercício de varredura corporal. O objetivo não é mudar as sensações, mas explorá-las e vê-las com clareza.

Se desejar, você pode trazer à mente uma situação que esteja causando desconforto ou tensão — algo que gere uma leve inquietação,

como um mal-entendido ou uma discussão recente. Ao focar em um pensamento ou situação incômoda, dedique um momento para sintonizar-se com qualquer sensação física que essa dificuldade provoque. Explore interiormente essas sensações no corpo, direcionando sua atenção deliberadamente para a região onde elas são mais intensas, como um gesto de acolhimento. Esse gesto pode incluir respirar nessa área, observando como a intensidade das sensações varia de um momento para o outro.

Ao permitir que essas sensações existam no campo da consciência, por mais desagradáveis que sejam, você aprofunda sua atitude de aceitação e abertura para a experiência presente. Experimente dizer a si mesmo: “Isso está aqui agora, e está tudo bem abrir-se para isso.” Suavize e abra-se para as sensações, soltando qualquer tensão ou resistência, repetindo suavemente: “Suavizando, Abrindo” a cada expiração.

Permaneça nesse processo, explorando essas sensações corporais com aceitação, permitindo que existam exatamente como são. Caso perceba que, com o tempo, as sensações físicas já não prendem tanto sua atenção, retorne à respiração e ao corpo como foco principal, mantendo-se ancorado no momento presente.

#### SUPERANDO AS DIFICULDADES EMOCIONAIS

Neste estágio, aproveitamos os desafios que surgem naturalmente ao longo do programa como oportunidades para praticar uma nova forma de se relacionar com a experiência interna. Os problemas que aparecem são valiosos "moinhos para o moinho", e a expressão de tédio e irritação é bem-vinda, pois alimentar uma atitude

acolhedora ajuda a transformar a relação com o que é difícil. Caso nenhum problema específico esteja presente, é sugerido que os praticantes tragam intencionalmente uma questão para a "bancada de trabalho da mente", a fim de exercitar uma abordagem diferente. A mensagem central é que o objetivo não é eliminar as dificuldades, mas aceitá-las, abrindo espaço para o que está acontecendo.

Aceitar a experiência significa, simplesmente, permitir espaço para o que quer que esteja ocorrendo, sem a necessidade de criar um estado alternativo. Através da aceitação, retornamos à percepção natural do que já está presente, observando e deixando ser, sem interferências. Essa abordagem inovadora lida com as experiências que chamam intensamente nossa atenção.

O foco aqui é guiar o praticante, passo a passo, nessa nova maneira de lidar com as dificuldades, utilizando a prática da "exploração da dificuldade". Essa prática ensina a responder quando a consciência é repetidamente atraída para um pensamento, sentimento ou sensação corporal, oferecendo um caminho mais acolhedor e observador para lidar com as questões internas.

#### UM NOVO MODELO DE RESPOSTA

Essa abordagem propõe uma resposta radicalmente nova, especialmente quando a mente se fixa repetidamente em um mesmo ponto durante a ruminação. Aqui, ampliamos a prática anterior ao permitir que pensamentos ou sentimentos permaneçam na mente enquanto direcionamos a atenção para o corpo, observando como ele reage à dificuldade.

Ao identificar onde as sensações físicas são mais intensas, tomamos consciência da aversão presente. Sensações de contração, dor ou tensão tornam-se manifestações físicas da resistência à angústia. Esse processo permite uma observação clara das manifestações corporais de aversão, oferecendo a oportunidade de suavizar a relação com essas sensações ao trazê-las conscientemente à consciência e, gradualmente, abandonar a resistência.

A prática envolve direcionar a atenção para as sensações no corpo, respirar com elas e aceitá-las, permitindo que se manifestem plenamente. Não buscamos modificar as sensações, mas sim suavizar nossa relação com elas, desafiando a tendência natural de afastar-se do que é difícil e promovendo uma atitude de aceitação e amizade. Para quem enfrenta a depressão, essa prática oferece uma alternativa aos padrões ruminativos de pensamento.

O trabalho interno é acompanhado de sugestões para explorar limites, observar a intensidade e respirar, com afirmações como "Está tudo bem". Esses elementos promovem um ambiente de acolhimento em vez de hostilidade em relação à experiência, favorecendo uma relação mais amistosa e compassiva com o que surge.

#### MAS SERÁ POSSÍVEL ISTO?

Enfrentando o desafio do barulho persistente dos cães dos vizinhos, a pessoa revela a dificuldade de dizer a si mesma "está tudo bem". A busca por equilíbrio, manifestada pela tentativa de respirar profundamente e, eventualmente, sair de casa, destaca a complexidade de aceitar a situação. Essas palavras, nesse contexto, não significam uma

resignação definitiva, mas sim um recurso momentâneo para encontrar um ponto de equilíbrio interno.

O processo de aceitar a situação tal como ela é, sem permitir que respostas automáticas dominem, é gradualmente enfatizado. Além do incômodo com o barulho, a pessoa enfrenta sua própria reação, sentindo-se como se tivesse fracassado. Surge o questionamento sobre o real significado de "falhar" e a importância de não acrescentar julgamentos desnecessários à dificuldade em si.

Além do barulho dos cães, a pessoa relata que a raiva ao lidar com uma secretária eletrônica também foi motivo de incômodo. Embora não tenha controle sobre o barulho externo, reconhece a possibilidade de influenciar seu estado interno. A prática da respiração demonstrou ser uma ferramenta eficaz para lidar com a turbulência emocional, ajudando-a a retornar a um estado de calma com mais rapidez.

Assim, essa experiência ilustra que a aceitação é um processo contínuo e desafiador, mas traz benefícios significativos ao cultivar uma resposta mais equilibrada diante das adversidades.

## O CORPO COMO A BASE PARA CONSCIÊNCIA PLENA

Ao trazer à mente situações difíceis, surge uma questão natural: isso pode trazer mais malefício que benefício? A analogia com a prática de ioga, que permite trabalhar com sensações corporais desafiadoras, sustenta a importância de experienciar conscientemente pensamentos e humores negativos. Relatos revelam a utilidade dessa prática, como exemplificado pela história de uma mãe que explorou um tema doloroso relacionado ao seu filho.

Inicialmente, a mãe expressa dúvidas sobre sua capacidade de evocar uma situação difícil, mas, ao pensar em seu filho e nas preocupações que carrega, percebe a dificuldade de afastar tais pensamentos. Ao seguir a orientação para observar as sensações corporais, a intensidade do desconforto aumenta. No entanto, ao direcionar a atenção e a respiração para a área do corpo onde sente mais tensão, ela experimenta uma transformação: descreve a sensação como abrir portas e janelas para o ar fresco, o que lhe traz grande alívio.

A prática revelou uma mudança profunda para essa mãe. Embora a tensão em relação ao filho ainda estivesse presente, ela sentiu mais espaço ao redor do problema. Esse é o propósito central da prática de mindfulness: não eliminar estados difíceis, mas criar espaço em torno deles. O desconforto sólido como uma rocha se transformou em algo menor, proporcionando-lhe uma nova abertura e disposição para lidar com os desafios futuros.

Essa experiência mostra uma evolução em sua aceitação de estados emocionais desafiadores. Ao final, a mãe expressa o desejo de repetir a prática, indicando uma mudança em sua disposição para enfrentar sensações difíceis, com uma postura mais acolhedora e menos amedrontada.

## DESENVOLVENDO A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Uma das questões mais desafiadoras no mindfulness é trazer uma atitude de permissão para situações difíceis sem a expectativa implícita de "consertá-las". A diferença entre permitir e corrigir é sutil, pois muitas vezes associamos a permissão com o desejo de mudança positiva. Na experiência de Katie, uma arrecadadora de fundos, essa distinção fica

clara. Inicialmente, ela tenta usar a respiração para afastar o estresse relacionado ao trabalho. Porém, ao refletir, percebe que, ao focar na respiração, estava buscando escapar da situação em vez de realmente aceitá-la.

Katie percebe que, ao tentar se concentrar na respiração para afastar pensamentos negativos, não conseguia manter o foco. Esse esforço lhe trouxe um breve alívio, mas sem provocar uma mudança significativa. Em um exemplo semelhante, Michael relata uma experiência ao se preparar para visitar seu pai no hospital. A princípio, ele usa a respiração para tentar relaxar e controlar o estresse. No entanto, uma mudança ocorre quando ele decide reconhecer conscientemente suas sensações físicas.

Ao voltar a atenção para suas sensações corporais, Michael adota uma postura mais gentil e acolhedora em relação ao que está sentindo. Ele entende que não precisa resolver imediatamente todas as suas preocupações, mas que reconhecer suas sensações físicas lhe dá a sensação de que nem tudo está fora de controle. Apesar das dificuldades persistirem, a prática de simplesmente reconhecer e respirar oferece uma sensação de alívio e um leve controle sobre sua experiência.

Esses exemplos ilustram como permitir não se trata de uma solução imediata, mas de uma ferramenta poderosa para lidar com situações difíceis. Esse reconhecimento, aliado à respiração, não elimina os problemas, mas fornece um alicerce para enfrentá-los com mais calma e clareza.

## CONSIDERAÇÕES E RESSALVAS

Pessoas adotam abordagens variadas ao utilizarem o espaço de respiração em momentos de desafio. Algumas o veem como uma pausa breve, um instante para relaxar antes de seguir adiante, enquanto outras o enxergam como uma oportunidade de conscientização do presente, uma chance de sair do piloto automático para enfrentar as dificuldades de forma diferente. Embora a primeira estratégia possa proporcionar um alívio imediato, seus benefícios são limitados a curto prazo, pois não transformam a relação da pessoa com o estresse. Já a segunda abordagem se mostra mais efetiva, promovendo uma mudança mais profunda na maneira como se lida com as experiências difíceis.

Um exemplo simples ajuda a ilustrar essa diferença: ao nos depararmos com uma chuva intensa, podemos nos abrigar e esperar que ela passe, ou podemos aceitar o fato de que estamos molhados e que, eventualmente, teremos que enfrentar a situação. Ao escolher a segunda opção, nossa relação com a chuva muda, mesmo que ela não cesse. Essa metáfora reflete a importância de aprender a lidar de maneira mais consciente com nossas experiências, sem nos deixarmos aprisionar pelas reações automáticas.

A ideia de que o espaço para respirar seja apenas uma ferramenta sutil para “consertar” as coisas persiste. No entanto, uma participante percebeu a necessidade de uma abordagem mais suave, que envolve um interesse gentil pelo desconforto, sem a intenção de afastá-lo. Isso reflete um dos desafios centrais da prática mindfulness: a inclinação natural para tentar resolver nossos problemas, mesmo que de maneira sutil, ao invés de simplesmente aceitar a realidade presente como ela é. O MBCT baseia-se na ideia fundamental de que abrir-se à experiência presente, tal como ela é, é mais eficaz do que buscar um estado ideal, revelando novas formas de reagir, ver e compreender nossas vivências.

## MINDFULNESS PARA DOR CRÔNICA

Quando o programa MBSR foi criado na UMass, grande parte de sua estrutura foi pensada para atender pessoas que convivem com dor crônica. Essa abordagem se mostrou eficaz também no tratamento da depressão recorrente, pois, assim como ocorre na dor física, o objetivo da atenção plena não é eliminar a dor, mas reduzir o sofrimento associado a ela. Para quem enfrenta depressão, os conceitos de “permitir” e “deixar acontecer” são fundamentais, sendo a chave aprender a se relacionar de forma diferente com cada experiência que surge. Esse processo envolve abrir espaço para as dificuldades, mesmo que inicialmente seja desconfortável.

O primeiro passo é observar a dor mental com clareza, reconhecendo também a forma como reagimos a ela. Além da dor em si, existe um desejo natural de que ela simplesmente desapareça, o que tende a amplificar o sofrimento. Em vez disso, somos convidados a ver claramente o que está acontecendo e a aceitar que não precisamos gostar ou querer esses sentimentos. Podemos reconhecer que é legítimo não apreciá-los ou desejá-los presentes. Ao abandonar a luta contra essas sensações, começa-se a aprender a aceitá-las e a se relacionar de maneira diferente com a dor e a angústia mental.

Essa nova perspectiva nos ajuda a perceber as sensações físicas e os ciclos de ruminação com mais clareza, sem nos forçar a preferir apenas o que é agradável. Essa mudança de postura muitas vezes permite que a dor mental se dissipe naturalmente, revelando quais ações serão mais habilidosas para lidar com a nossa angústia.

## CONCLUSÃO

O final da história do rei e seus três filhos sugere uma reflexão profunda sobre a busca pela paz e a forma como lidamos com desafios persistentes. Inicialmente, o rei tentou manter o filho à distância, utilizando recursos e esforços para afastá-lo, sem, no entanto, resolver a causa subjacente de sua insatisfação e sofrimento. Esse esforço constante para evitar a dor e o desconforto acabou apenas ampliando o fardo do rei, sem oferecer alívio genuíno.

Se o rei escolhesse apenas tolerar seu filho, provavelmente continuaria a enfrentar conflitos e tensões internas, sem alcançar uma paz genuína. A mera tolerância pode aliviar temporariamente, mas não promove uma verdadeira aceitação. Em contraste, se o rei decidisse acolher seu filho e transformar a relação com as experiências desafiadoras, ele teria a oportunidade de ver sua situação com novos olhos — não como um problema a ser resolvido, mas como uma chance de aprendizado e aceitação.

Assim, essa mudança de perspectiva para acolher o que é difícil em vez de resistir a ele abre as portas para uma paz mais profunda e duradoura. Através dessa aceitação ativa, o rei poderia transformar o relacionamento com o filho, descobrindo um sentido maior nas dificuldades da vida e construindo uma relação de compaixão e compreensão consigo mesmo e com aqueles que o rodeiam. Dessa forma, acolher o difícil torna-se uma chave para uma vida mais plena, permitindo que o rei encontre serenidade e sentido, mesmo em meio às provações.



## CAPÍTULO 6

### PENSAMENTOS SÃO SÓ PENSAMENTOS

*"Os pensamentos vêm e vão. Eles são nuvens passageiras no céu infinito da sua consciência."*

*Deepak Chopra*

*John estava a caminho da escola*

*Ele estava preocupado com a aula de matemática*

*Ele não tinha certeza se poderia controlar a classe novamente hoje.*

*Não fazia parte do dever de um zelador.*

Ao refletir sobre essas observações, percebemos como as inferências que nossa mente faz podem influenciar nossas reações emocionais e a forma como interpretamos os eventos ao nosso redor. Nossa mente frequentemente gera um "comentário contínuo" sobre as experiências que vivenciamos, muitas vezes de maneira automática e inconsciente. Esses comentários acabam moldando nossas emoções e percepções, mesmo que não estejam necessariamente baseados em fatos objetivos.

A ilustração da mudança de perspectiva na cena do garoto indo para a escola é um exemplo claro de como diferentes interpretações de uma mesma situação podem resultar em reações emocionais totalmente distintas. Isso mostra como as nossas percepções influenciam diretamente nossas respostas emocionais.

Essas inferências podem ser particularmente prejudiciais para pessoas vulneráveis à depressão, que tendem a interpretar os eventos de forma autodepreciativa. Nesses casos, pensamentos negativos sobre si mesmos se misturam aos fatos, levando a conclusões que reforçam um senso de inadequação e autojulgamento. Uma vez que esse padrão de pensamento autodepreciativo é ativado, torna-se desafiador interrompê-lo, pois as experiências futuras acabam sendo interpretadas de forma a sustentar essas crenças negativas.

Ao trazer maior consciência para esses processos mentais automáticos, a prática do mindfulness pode oferecer uma nova perspectiva, ajudando a criar um distanciamento entre o que realmente está acontecendo e as inferências que nossa mente pode estar fazendo. Essa consciência pode ser o primeiro passo para transformar padrões de pensamento que perpetuam estados de humor depressivos.

## LIDANDO COM OS PENSAMENTOS DEPRESSIVOS

A terapia cognitiva trouxe uma mudança revolucionária no tratamento da depressão ao reconhecer o papel central dos pensamentos negativos autodirigidos na causa e na manutenção dessa condição. Antes do surgimento dessa abordagem, muitos terapeutas negligenciavam esses pensamentos, assumindo que eles eram apenas reflexos de fatores subjacentes, sejam de natureza psicodinâmica ou comportamental. No

entanto, a terapia cognitiva trouxe à tona a compreensão de que os pensamentos negativos persistentes podem, por si só, causar e perpetuar estados depressivos.

A grande contribuição da terapia cognitiva foi ajudar os pacientes a examinar e desafiar esses pensamentos negativos, tratando-os como hipóteses que precisam ser testadas em relação à realidade. Em vez de aceitar automaticamente suas próprias conclusões autodepreciativas, os pacientes foram incentivados a buscar evidências a favor e contra esses pensamentos. Esse processo revelou, muitas vezes, que suas crenças negativas não se baseavam em fatos objetivos, mas em interpretações distorcidas. A prática sistemática dessas técnicas permitiu que os pacientes diminuíssem significativamente seus níveis de depressão de formas surpreendentes.

Além disso, a abordagem da consciência plena (mindfulness) introduziu uma nova dimensão: em vez de focar apenas em modificar o conteúdo dos pensamentos, enfatizou-se a importância de transformar a relação que os pacientes têm com seus pensamentos. Ao aprender a reconhecer que pensamentos são apenas pensamentos — e não necessariamente verdades absolutas —, os indivíduos puderam desenvolver uma postura de desapego. Essa mudança na forma de se relacionar com os próprios pensamentos se mostrou crucial para reduzir a vulnerabilidade à recaída e à recorrência da depressão, promovendo uma maior resiliência emocional e bem-estar.

## PENSAMENTOS SÃO SÓ PENSAMENTOS

O texto destaca a importância de transformar a relação com os pensamentos como um objetivo central no processo de mindfulness para

lidar com a depressão. No contexto da Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness (MBCT), a meta é reduzir o nível de identificação com os próprios pensamentos, permitindo que sejam percebidos como eventos mentais que surgem naturalmente, especialmente quando alimentados por um estado de humor deprimido. O objetivo é aprender a não levar esses pensamentos para o lado pessoal, o que é um passo fundamental para prevenir futuras recaídas depressivas. No entanto, essa mudança é desafiadora, pois os pensamentos tendem a ser "adesivos", muitas vezes convencendo a pessoa de que refletem verdades absolutas sobre si mesma.

Ao longo do programa MBCT, uma prática constante é observar os pensamentos, rotulando-os simplesmente como "pensamento" e, em seguida, redirecionar a atenção para um ponto de foco, como a respiração ou as sensações no corpo. A partir da Sessão 6, essa abordagem é aprofundada, enfatizando a necessidade de entender por que os pensamentos tendem a ser tão envolventes, especialmente quando interligados com um humor negativo persistente.

Nas etapas iniciais do programa, a prática envolve dar um passo atrás, separando-se do conteúdo dos pensamentos e observando-os de maneira objetiva. A ideia central é que pensamentos são apenas eventos mentais que surgem, e essa compreensão é gradualmente construída através de exercícios práticos, como o Exercício de Pensamentos e Sentimentos e o Questionário de Pensamentos Automáticos. Essas atividades ajudam a reforçar a perspectiva de que pensamentos não são necessariamente reflexos da realidade, mas sim manifestações momentâneas da mente.

À medida que o programa avança, os participantes aprendem a lidar mais habilmente com pensamentos ruminantes e convincentes,

desenvolvendo uma atitude de desapego. Essa habilidade é essencial para aqueles que lidam com a depressão, pois os ajuda a não se deixarem levar por ciclos de pensamento negativo que podem perpetuar a condição. Cultivar essa nova forma de se relacionar com os pensamentos é fundamental para a gestão eficaz da depressão e a prevenção de sua recorrência.

### MEDITANDO SOBRE A PRÓPRIA MENTE

Na abordagem do mindfulness para depressão, há um foco profundo na relação que desenvolvemos com nossos próprios pensamentos. Uma parte essencial desse processo é aprender a reconhecer os pensamentos como eventos mentais, e não como verdades absolutas. A prática de atenção plena nos ensina que “pensamentos não são fatos”, o que significa que não precisamos acreditar automaticamente em tudo o que pensamos ou tomar esses pensamentos como verdades inquestionáveis.

Durante uma meditação sentada, pode-se trazer à mente preocupações, dificuldades ou lembranças desagradáveis, observando os pensamentos que surgem como simples ideias na mente, sem se deixar absorver por eles. Uma analogia útil para isso é imaginar-se sentado em um cinema, observando uma tela vazia, esperando que os pensamentos apareçam. Quando eles surgem, você pode vê-los pelo que são, notando como alguns deles se dissipam assim que são reconhecidos. Outra analogia é a de um trem de pensamentos, onde frequentemente nos deixamos levar sem perceber para onde estamos sendo conduzidos.

Algumas pessoas acham útil visualizar os pensamentos como imagens projetadas em uma tela de cinema, enquanto outras preferem

imaginá-los entrando em um palco vazio e saindo pela ala oposta. Outra metáfora é pensar na mente como um céu aberto, onde os pensamentos são como nuvens que vêm e vão, sem necessidade de se prender a eles.

Depois de observar os pensamentos, a prática sugere direcionar a atenção para o corpo, explorando como esses pensamentos afetam fisicamente. É uma forma de entender que pensamentos e emoções também se manifestam como sensações corporais. Ao trazer essa consciência para o corpo, é possível perceber tensões, apertos ou desconfortos que podem acompanhar pensamentos difíceis. Isso não apenas aumenta a consciência sobre como os pensamentos impactam o corpo, mas também nos oferece uma maneira de responder a eles com mais gentileza e abertura, sem a necessidade de reagir automaticamente.

Ao cultivar essa nova forma de se relacionar com os pensamentos, gradualmente desenvolvemos uma maior liberdade para lidar com preocupações e ruminações, promovendo um espaço interno que nos permite responder aos desafios emocionais de maneira mais equilibrada e consciente.

#### PARA ALÉM DA PRÓPRIA MENTE

Na abordagem do mindfulness para lidar com a depressão, há um foco em aprender a se desvencilhar do ciclo de pensamentos ruminativos e das emoções associadas a eles. Quando os pensamentos vêm acompanhados de uma carga emocional intensa, pode ser útil mudar o foco da atenção para o corpo, em vez de se deixar absorver pelo turbilhão mental criado por esses sentimentos fortes.

A prática envolve trazer a consciência para qualquer parte do corpo que esteja experimentando sensações intensas, abordando essas áreas com um interesse gentil e acolhedor. Ao focar nas sensações de resistência ou tensão, a ideia é suavizá-las durante a expiração, em vez de reagir tensionando ainda mais. Essa abordagem permite uma abertura para sentir as sensações como elas são, sem a necessidade de fugir ou lutar contra elas.

Esse método ensina a distinguir entre duas formas de se relacionar com pensamentos e sentimentos: uma é se engajar diretamente com eles, ficando preso no estado mental sem perspectiva, e a outra é manter esses pensamentos e sentimentos dentro de uma consciência mais ampla, como se estivesse observando-os "de trás da cachoeira". Essa mudança de perspectiva permite que você veja os pensamentos e sentimentos como eventos que passam, em vez de se identificar completamente com eles.

Ao mudar a atenção para o corpo e reconhecer como pensamentos e sentimentos se manifestam fisicamente, é possível criar um espaço de consciência mais amplo. Isso facilita o entendimento de como nossas interpretações e pensamentos impactam diretamente nossos sentimentos, permitindo que se desenvolva um maior controle sobre a resposta emocional. Com essa prática, o foco não é mudar os pensamentos em si, mas mudar a maneira como nos relacionamos com eles, cultivando uma nova forma de lidar com os desafios emocionais que surgem no dia a dia.

Ao aprofundar essa habilidade de observar os pensamentos e as sensações físicas associadas, a prática promove uma maior liberdade para responder de forma mais equilibrada e compassiva às dificuldades

emocionais, ajudando a reduzir o impacto das rumações que podem levar a estados depressivos.

## COMPREENDENDO A MENTE COM PROFUNDIDADE

Ao observar os pensamentos como eventos que surgem na mente, tanto a terapia cognitiva quanto a MBCT destacam a importância de reconhecê-los como parte de um conjunto que abrange pensamentos, sentimentos, sensações corporais e impulsos para a ação. A abordagem do mindfulness oferece uma maneira diferente de lidar com esses pensamentos, encorajando uma mudança na qualidade da atenção que direcionamos a eles.

Em vez de tentar reunir evidências para apoiar ou refutar os pensamentos, ou reagir imediatamente para afastá-los, o mindfulness nos convida a simplesmente observá-los como parte desse conjunto completo. Isso implica reconhecer a presença dos pensamentos e acolhê-los com gentileza e aceitação, sem lutar para eliminá-los. Tal atitude permite que eles existam sem necessariamente dominar ou influenciar completamente nosso estado emocional.

Essa abordagem também ressalta a interconexão entre os diferentes elementos desse "pacote" — pensamentos, emoções, sensações físicas e impulsos. Ao perceber como esses componentes estão interligados e se reforçam mutuamente, podemos reduzir o esforço gasto em tentar tratá-los como se fossem verdades absolutas sobre nós mesmos ou sobre o mundo ao nosso redor.

Com essa compreensão, torna-se possível desenvolver uma resposta emocional mais equilibrada e menos reativa aos pensamentos

negativos, o que, por sua vez, promove uma sensação maior de controle e bem-estar emocional. Ao acolher esses elementos com uma atenção plena e compassiva, podemos suavizar o impacto que eles têm em nossa vida diária, permitindo que lidemos de forma mais hábil com os desafios emocionais.

#### A MENTE COMO UM FILME

A analogia do professor de meditação Larry Rosenberg, sobre assistir ao mesmo filme repetidamente, ilustra como nossos padrões de pensamento habituais podem se tornar monótonos e menos impactantes quando os observamos com frequência. Ao nomear esses padrões quando eles surgem, conseguimos reconhecê-los e nos distanciar deles, entendendo que são apenas processos mentais que não precisam ser levados tão a sério ou seguidos automaticamente.

Adotar essa postura em relação aos próprios pensamentos pode ser um desafio, especialmente para quem lida com depressão, já que certos pensamentos podem parecer tão intensos que enxergá-los apenas como pensamentos pode ser difícil. Além disso, nem todos experienciam seus pensamentos como palavras; para algumas pessoas, eles surgem como imagens ou cenas mentais vívidas.

As sensações corporais frequentemente desempenham um papel significativo na geração de pensamentos. Abordá-las de maneira consciente não exige uma estratégia diferente da que já utilizamos para lidar com sensações e emoções. Podemos imaginar que estamos assistindo a um filme ou a uma peça de teatro em nossa mente, permitindo que pensamentos apareçam e desapareçam na tela ou no palco mental.

Vale notar que alguns pensamentos podem se originar de "lugares" diferentes em nossa mente e podem não ser notados de imediato durante a prática de observação. Para isso, pode ser útil imaginar nosso espaço mental como tendo um "som surround" ou visualizar que alguns pensamentos fluem como um rio que corre atrás de nós, fora do campo de visão direto, mas ainda assim influenciando nossa experiência. Inicialmente, essa prática deve ser feita por apenas alguns minutos, para que possamos gradualmente aumentar nossa habilidade de perceber esses pensamentos e a forma como eles impactam nosso estado emocional.

Muitas vezes, ao tentar manter uma prática regular de meditação, é comum se deparar com momentos de desânimo e autocrítica, especialmente quando a concentração parece escapar. Neste cenário, um praticante relatou sua frustração por não conseguir se concentrar durante a meditação. Ao expressar essas dificuldades, o instrutor ofereceu uma nova perspectiva, lembrando-o de que, simplesmente ao se sentar e observar a mente, mesmo em meio à agitação, já está se engajando em uma prática valiosa.

#### DÚVIDAS NO MINDFULNESS EM CASA

A ênfase está em entender que esses momentos desafiadores são oportunidades preciosas para aprofundar a prática de mindfulness. Mesmo que a mente esteja tumultuada e cheia de distrações, o simples ato de estar presente com o que surge, sem a necessidade de "consertar" ou se julgar por isso, é um exercício poderoso. O instrutor ressalta que é justamente nesses momentos que podemos aprender a cultivar uma atitude de aceitação e compaixão, em vez de reforçar a autocrítica.

Outro ponto importante discutido é a tendência de confundir fatos com interpretações pessoais. Ao lidar com pensamentos autocríticos, é essencial reconhecer que muitas vezes misturamos o que realmente aconteceu (o fato) com nossa interpretação emocional desses eventos. O instrutor usa a metáfora da cachoeira para ilustrar essa dinâmica: os pensamentos e sentimentos podem parecer esmagadores, como uma queda d'água intensa, mas podemos aprender a observá-los à distância, percebendo que eles não definem nossa identidade.

A prática do "espaço respiratório" é apresentada como uma ferramenta essencial para enfrentar esses momentos de turbulência emocional. Essa técnica não apenas oferece um ponto de pausa em meio ao caos mental, mas também nos ajuda a desenvolver uma nova forma de nos relacionar com os pensamentos negativos. Em vez de reagir automaticamente, podemos cultivar a habilidade de observá-los com curiosidade e gentileza, permitindo que eles venham e vão sem nos definirmos por eles.

Essas estratégias são reforçadas ao longo da prática e durante discussões, proporcionando uma base sólida para que os praticantes aprendam a lidar com os desafios emocionais de forma mais habilidosa, utilizando o mindfulness como um suporte contínuo para desenvolver resiliência e autocompaixão.

#### A INFLUÊNCIA DO CONTEXTO NA PRÁTICA

O exercício proposto convida à reflexão sobre como os estados emocionais influenciam diretamente a forma como interpretamos nossos pensamentos em diversas situações. Ao observar as reações dos participantes em diferentes versões de um mesmo cenário, torna-se claro

que o estado emocional tem um impacto significativo na forma como interpretamos eventos que, em essência, são neutros.

Essa experiência demonstra que os mesmos acontecimentos podem ser percebidos de formas radicalmente distintas, dependendo do estado mental em que nos encontramos. Isso reforça a ideia de que nossos pensamentos, embora muitas vezes pareçam representar a verdade, não são necessariamente fatos. Em vez disso, são frequentemente moldados por sentimentos subjacentes que influenciam nossa percepção da realidade.

A lição central desse exercício é que a mente tem o poder de atribuir significados variados aos mesmos eventos, dependendo de como estamos nos sentindo no momento. Portanto, ao cultivar uma maior consciência de nossos padrões de pensamento e das emoções que os influenciam, podemos evitar cair em interpretações precipitadas ou distorcidas sobre o que está acontecendo ao nosso redor.

Esse processo de conscientização é essencial para quem lida com depressão, pois permite reconhecer como os estados emocionais podem distorcer a realidade, levando a interpretações negativas automáticas. Ao desenvolver essa habilidade, é possível adotar uma abordagem mais equilibrada e realista, abrindo caminho para um maior bem-estar emocional.

#### AS PERSPECTIVAS DA MENTE

O primeiro passo para lidar com essa dinâmica é desenvolver uma consciência plena que permita distinguir entre pensamentos e fatos. A prática da meditação é essencial para perceber que os pensamentos são

eventos transitórios na mente, possibilitando observá-los sem se deixar envolver. A chave está em reconhecer que pensamentos são apenas pensamentos, redirecionando a atenção de volta à respiração ou a outra âncora mental.

A forma como interpretamos os eventos é influenciada não apenas pelo que está acontecendo ao nosso redor, mas também pelo estado de humor em que nos encontramos no momento. Nossos sentimentos muitas vezes "dão origem" a pensamentos que moldam nossa perspectiva sobre uma situação específica. Essa interconexão entre emoções e pensamentos torna desafiador reconhecer que estes são apenas eventos mentais, já que frequentemente estão mascarados pela carga emocional e por um contexto subconsciente.

Compreender essa relação é crucial para quem lida com depressão, pois permite desvendar como o humor pode distorcer a realidade, gerando padrões ruminativos e autocríticos. Ao observar os pensamentos como fenômenos passageiros, desenvolvemos a capacidade de interromper ciclos de pensamentos negativos, promovendo uma atitude mais equilibrada e consciente diante das dificuldades emocionais.

### QUAL O PRÓXIMO DEGRAU?

Para lidar com a sobrecarga de pensamentos, é fundamental que se sinta a possibilidade de uma ação imediata e concreta. O primeiro passo é reservar um momento para respirar, promovendo uma percepção mais plena do que está ocorrendo internamente. Ao direcionar a atenção para os pensamentos, sentimentos e sensações corporais que surgem, cria-se um espaço para reconhecer a situação sem se identificar completamente com ela. Isso, por sua vez, abre a possibilidade de

escolher como responder de maneira mais consciente aos desafios presentes.

A metáfora do "espaço para respirar" como uma porta oferece uma imagem poderosa: ao abrir essa porta, descobrimos diversas opções para seguir em frente. Depois desse tempo de pausa, torna-se possível abordar os pensamentos de formas variadas. Entre essas estratégias estão observar os pensamentos sem ser levado por eles, reconhecê-los como eventos mentais e não como verdades absolutas, escrevê-los para obter clareza e focar nos sentimentos por trás deles com um olhar compassivo.

Com a prática, desenvolve-se a habilidade de ver os pensamentos como simples atividades mentais, sem ser capturado pelo seu conteúdo emocional. Isso proporciona a liberdade de escolher como reagir aos pensamentos que surgem. Ao reconhecer e explorar cuidadosamente as sensações e os pensamentos, torna-se possível adquirir uma nova perspectiva sobre as dificuldades, diminuindo seu impacto emocional e permitindo respostas mais conscientes e eficazes às situações que surgem no dia a dia.

#### REAGINDO MENOS, CONSCIENTIZANDO MAIS

O uso do "espaço para respirar" como uma estratégia inicial para lidar com pensamentos negativos é frequentemente considerado útil por muitas pessoas. No entanto, é importante compreender que há uma distinção crucial entre utilizar essa prática como um mecanismo para fortalecer a luta contra os pensamentos e empregá-la para cultivar uma nova relação com eles. O risco de simplesmente tentar encontrar respostas mais sofisticadas para os pensamentos negativos é que isso pode, paradoxalmente, levar a uma sensação ainda maior de desesperança e frustração.

No exemplo dado, a pessoa tenta inicialmente desafiar seus pensamentos negativos contrapondo-os com outros pensamentos, em uma tentativa de racionalizar e combater essas ideias. No entanto, essa abordagem muitas vezes resulta em um ciclo de autocrítica e em um sentimento de desamparo, pois os pensamentos negativos tendem a persistir. Ela eventualmente percebe que, embora os pensamentos possam parecer verdadeiros, nem sempre representam a realidade. Nesse ponto, o uso do "espaço para respirar" permite que ela se distancie dos pensamentos, observando-os sem se envolver emocionalmente, o que facilita o processo de deixá-los ir.

Assim, o "espaço para respirar" não é apenas uma pausa momentânea para recuperar o fôlego emocional, mas também uma ferramenta poderosa para desenvolver uma nova perspectiva sobre os pensamentos. Em vez de intensificar o conflito interno, essa prática permite que a pessoa se desconecte dos padrões de pensamento negativos e, ao fazer isso, encontre um estado de maior tranquilidade e clareza. Ao perceber os pensamentos como eventos mentais que não precisam ser seguidos ou combatidos, é possível abrir espaço para uma sensação mais profunda de alívio e bem-estar.

## RECONHECENDO OS SINAIS DAS CRISES

No estudo da depressão, uma descoberta significativa é que a experiência repetida de episódios depressivos pode tornar o processo mais autônomo, ocorrendo sem a necessidade de um gatilho externo evidente. Isso ressalta a importância crucial de estar atento aos primeiros sinais de uma possível recaída, que podem se manifestar tanto no plano mental quanto físico. Reconhecer esses sinais, conhecidos como

"assinaturas de recaída", é essencial para que cada pessoa utilize estratégias de enfrentamento mais eficazes, aprimorando sua capacidade de lidar com a depressão. Como essas assinaturas variam de pessoa para pessoa, é fundamental que cada um aprenda a identificar seus próprios sinais de alerta.

A abordagem para gerenciar a depressão não nega a possibilidade de futuros episódios, mas, em vez disso, concentra-se em desenvolver habilidades para lidar melhor com esses momentos. Entender a depressão como um território familiar que pode ser navegado com mais confiança e menos medo é um objetivo importante. É útil introduzir o conceito de sinais de alerta de recaída em etapas iniciais do processo terapêutico, especialmente após discussões sobre como os pensamentos negativos podem ser reconhecidos como simples eventos mentais, em vez de verdades absolutas. Identificar pensamentos que são particularmente "grudentos" ou persistentes pode ser um indicador precoce de uma possível recaída.

Além de reconhecer esses sinais, é essencial adotar uma abordagem proativa no manejo da depressão, o que envolve cultivar a consciência sem cair em uma vigilância ansiosa. No entanto, apenas identificar esses sinais não é suficiente, já que a própria depressão pode distorcer a percepção sobre a eficácia dessas estratégias. Parte do desafio de gerenciar a depressão é superar sentimentos de desesperança que desencorajam a tomada de medidas preventivas ou terapêuticas. Por essa razão, é importante que as pessoas desenvolvam planos de autocuidado que incluam o apoio de familiares e amigos, aumentando a eficácia do monitoramento e das intervenções precoces.

Para apoiar esse processo, ferramentas como a planilha "Trabalhando com Sabedoria com Infelicidade e Depressão" são

utilizadas para ajudar na identificação e no registro dos sinais de alerta específicos de cada pessoa. Essa prática, introduzida em um contexto terapêutico e continuada em casa, visa reforçar o compromisso com o autocuidado e encorajar o apoio social como parte de um sistema de alerta precoce contra a recaída. Esse enfoque destaca a importância de uma abordagem personalizada e sustentada pela comunidade para a gestão eficaz da depressão, promovendo uma jornada de recuperação mais consciente e resiliente.

### PLANEJANDO O FUTURO

À medida que o programa se aproxima do fim, com apenas duas aulas restantes, o foco se volta para a incorporação da prática de atenção plena na vida cotidiana dos participantes. Para apoiar essa transição, são oferecidos materiais como áudios de meditação e sons de sinos, permitindo que cada pessoa escolha práticas de diferentes durações e estilos. O objetivo é personalizar a experiência, incentivando que ao menos 40 minutos diários sejam dedicados à meditação, ajudando a transformar essa prática em um hábito diário, tal como escovar os dentes ou tomar banho. A ideia é que a atenção plena se torne um aspecto natural da rotina diária, sustentando as mudanças positivas iniciadas durante o programa.

O programa também visa desfazer a crença de que apenas longas sessões de meditação garantem bem-estar ou que a atenção plena é uma solução rápida para problemas emocionais. Em vez disso, o foco está na importância de reservar um tempo diariamente para cultivar o estado de “ser”, em contraste com o habitual modo de “fazer” da vida moderna. Esse engajamento não é visto como uma tarefa ou obrigação,

mas como um presente que cada pessoa pode oferecer a si mesma, acessando qualidades internas profundas que promovem uma existência mais plena e consciente.

A prática regular da atenção plena é apresentada como um caminho essencial para manter e expandir os benefícios psicológicos conquistados ao longo do programa. A ênfase está na continuidade, mais do que na duração específica da prática. Encoraja-se que os participantes reservem momentos diários para a meditação, explorando a conexão consigo mesmos e aprofundando essa experiência ao longo do tempo. Ao integrar a atenção plena de forma natural e rotineira, em vez de tratá-la como uma obrigação, é possível desenvolver uma relação mais profunda e sustentável com a prática, transformando-a em uma fonte constante de equilíbrio e serenidade.

A mensagem principal é clara: a atenção plena deve ser parte integrante da vida, e não apenas um recurso temporário para aliviar crises. Incorporar essa prática no cotidiano pode trazer um senso contínuo de presença, ajudando a enfrentar os desafios diários com mais clareza e paz interior.



## CAPÍTULO 7

### AUTOCUIDADO PARA DEPRESSÃO

*"Cuidar de si mesmo não é autoindulgência; é autopreservação."*

*Audre Lorde*

Para entender como nossas atividades diárias influenciam diretamente nosso bem-estar emocional, é útil começar observando atentamente como passamos nosso tempo, tanto no trabalho quanto em momentos de lazer. Ao dividir o dia em pequenas tarefas — como interações com colegas, responder e-mails, pausas para o café e outras rotinas — e refletir sobre como cada uma dessas atividades afeta nosso humor, podemos obter insights valiosos. Identificar quais atividades nos energizam e nutrem, em contraste com aquelas que drenam nossa energia, nos ajuda a perceber a conexão entre nossas ações e nossos estados emocionais. Esse tipo de observação é um passo importante para gerenciar conscientemente nosso humor, utilizando estratégias cognitivas e comportamentais para lidar com a depressão.

Integrar aspectos da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) ao Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) revela a importância de combinar atividades programadas com a prática da atenção plena para prevenir recaídas depressivas. Inicialmente, a ideia era desenvolver uma versão de manutenção da TCC, focando no reconhecimento de sinais precoces de recaída e na adoção de medidas proativas. Embora o MBCT

adote uma abordagem menos centrada na TCC e mais voltada para o mindfulness, ele não deixa de lado a eficácia de elementos como a ativação comportamental (BA). A ativação comportamental destaca como se tornar consciente das atividades que mantêm ou agravam a depressão pode ser transformador. Além disso, modificar ou aumentar atividades positivas pode melhorar significativamente o estado emocional.

A prática de agendar atividades positivas e monitorar conscientemente nossas ações diárias é um aspecto essencial tanto da TCC quanto da BA. Isso promove uma abordagem ativa para enfrentar sentimentos de fadiga e desânimo. Incorporar esse elemento ao MBCT é crucial, especialmente quando a ameaça da depressão é iminente. Nesse contexto, explorar como pequenas mudanças nas atividades diárias — ou mesmo na qualidade com que realizamos essas atividades — pode ser extremamente benéfico.

Essa abordagem integrada permite que indivíduos fiquem atentos não apenas aos padrões de pensamento que contribuem para a depressão, mas também adotem estratégias práticas baseadas em ação para melhorar seu bem-estar. Dessa forma, a combinação de mindfulness com a ativação comportamental oferece um caminho equilibrado para cultivar um estado emocional mais estável, utilizando tanto a autorreflexão quanto a ação consciente para promover uma vida emocionalmente saudável.

#### A IMPORTÂNCIA DE NÃO FICAR PARADO

É fundamental reconhecer que um grande desafio para muitas pessoas que enfrentam a depressão é identificar os sinais de alerta e agir de forma eficaz. Mesmo com a conscientização sobre os sinais de recaída

e um planejamento adequado, esses esforços se tornam inúteis se não houver um desenvolvimento gradual de estratégias de autocuidado. Melhorar o humor durante períodos de depressão envolve ações deliberadas e intencionais que possam responder prontamente a esses sinais de alerta. Após uma pausa para respirar e se recentrar, é importante engajar-se em atividades que proporcionem prazer, um sentimento de realização ou um foco claro para a atenção plena.

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) apresenta uma abordagem inovadora ao lidar com a depressão. Em vez de esperar que a pessoa sinta vontade de agir, a TCC propõe o agendamento de atividades positivas que já são conhecidas por promover bem-estar. A ideia é incorporar à rotina diária ações que refletem um estado mental saudável, colaborando para garantir que essas práticas sejam realizadas. Agir antes de sentir vontade é uma estratégia fundamental, especialmente quando o desânimo e a apatia dominam. Encarar essa abordagem como um experimento para testar os efeitos pode ser um primeiro passo poderoso.

A depressão, segundo terapeutas cognitivos, tende a inverter o processo motivacional: normalmente, acreditamos que precisamos de vontade para agir, mas, durante a depressão, é necessário agir primeiro para, então, despertar a motivação. Outro aspecto importante é que a sensação de cansaço durante a depressão pode ser enganosa. Muitas vezes, o cansaço não indica uma necessidade real de descanso, mas sim de movimento e envolvimento ativo. Paradoxalmente, o descanso excessivo pode intensificar a sensação de fadiga, enquanto atividades breves, mesmo que sejam pequenas, têm o potencial de aliviar os sintomas. Portanto, uma parte essencial do autocuidado em períodos depressivos é continuar se engajando em atividades, mesmo quando o humor e os pensamentos sugerem o contrário.

AUTOCUIDADO EFETIVO

*"O Dia de Verão"*

*Quem fez o mundo?  
Quem fez o cisne e o urso preto?  
Quem fez o gafanhoto?  
Este gafanhoto, quero dizer,  
aquele que saltou da grama,  
aquele que está comendo açúcar da minha mão,  
que move suas mandíbulas para frente e para trás em vez de para cima e para  
baixo, que observa ao redor com seus grandes olhos complexos.  
Agora ele levanta os antebraços finos e lava cuidadosamente o rosto.  
Agora ele abre as asas e flutua para longe.  
Eu não sei exatamente o que é uma oração.  
Eu sei como prestar atenção, como cair  
na grama, como me ajoelhar na grama,  
como estar ocioso e abençoado, como vagar pelos campos, que é o que tenho  
feito o dia todo.  
Diga-me, o que mais eu deveria ter feito?  
Afinal, tudo não morre, e cedo demais?  
Diga-me, o que você planeja fazer  
com sua vida selvagem e preciosa?*

— Mary Oliver, *Casa da Luz*

Refletindo sobre a prática de mindfulness no contexto da depressão, surge uma ideia fundamental: não é necessário esperar pela motivação para agir. Na depressão, a tendência é aguardar o momento em que se tem vontade de realizar algo antes de realmente fazê-lo. No

entanto, para romper com o ciclo de apatia, é essencial inverter essa abordagem: é preciso agir primeiro, independentemente da vontade inicial, para que a motivação eventualmente surja como consequência.

A Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness (MBCT) foi concebida para ajudar pessoas a permanecerem resilientes entre episódios depressivos. Ela enfatiza a importância de aprender a "cuidar de si" como uma prática constante. Durante esses períodos de estabilidade, torna-se mais fácil reconhecer a diferença entre as atitudes adotadas em tempos de depressão e as que são possíveis quando a mente está mais equilibrada.

No entanto, muitas pessoas ainda relutam em dedicar tempo para si mesmas, mesmo após compreenderem o impacto positivo que isso pode ter em seu bem-estar emocional. Esta hesitação em priorizar o autocuidado é uma barreira comum e deve ser superada para que práticas de atenção plena e atividades que promovam prazer e satisfação possam ser integradas à vida cotidiana.

Superar essa relutância e adotar um compromisso com práticas que nutrem o bem-estar é um passo essencial para a manutenção de uma vida mais equilibrada. Incorporar atividades positivas de forma intencional não apenas promove a saúde emocional, mas também fortalece a capacidade de enfrentar períodos difíceis com mais resiliência.

Assim como o poema de Mary Oliver nos convida a prestar atenção à simplicidade e beleza do momento presente, a prática de mindfulness nos incentiva a cultivar essa mesma atenção em nossas próprias vidas.

## HISTÓRIA DE VITÓRIA

Vitória trabalhava como secretária durante o dia, mas sua verdadeira paixão era a patinação no gelo, e por isso dedicava muitas noites a essa atividade. Competir com seus colegas de classe nas aulas trazia-lhe grande alegria, e ela tinha uma competição marcada para o fim de semana. No entanto, o estresse acumulado no trabalho a pressionava constantemente, e ela se criticava por não ser eficiente o suficiente. Enquanto se preparava para mais uma sessão de patinação, percebeu que estava se julgando duramente, dizendo a si mesma que não era uma boa patinadora e que não tinha chances na competição. No passado, esses pensamentos negativos a teriam levado a desistir de atividades que apreciava, acreditando que dedicar tempo para si mesma era uma forma de egoísmo, especialmente em períodos de alta demanda no trabalho.

Desta vez, porém, Vitória notou seu mau humor e decidiu fazer uma pausa consciente. Ela descreveu como, ao se dar conta desses pensamentos negativos, trouxe sua atenção para a respiração, depois expandiu essa atenção para perceber as sensações em todo o corpo, observando como essas emoções influenciavam seus sentimentos. Essa prática de “espaço para respirar” permitiu que Vitória enxergasse a situação com mais clareza. Ela percebeu que suas inseguranças em relação à patinação estavam mais relacionadas ao estresse e às dúvidas no trabalho do que à sua real habilidade no gelo. Ao criar essa distância mental, conseguiu formular um plano de ação e decidiu competir, mesmo com as incertezas ainda presentes.

A prática de mindfulness desempenhou um papel crucial em ajudar Vitória a se reconectar com a meditação formal que ela havia

introduzido em sua rotina diária. A meditação lhe ensinou a observar suas experiências com uma “consciência sem escolha”, permitindo que pensamentos e emoções surgissem sem julgamento ou resistência. Isso a ajudou a lidar de forma mais consciente com sentimentos de raiva e tensão, e a relaxar áreas do corpo que costumava contrair inconscientemente. A abordagem curiosa e aberta que ela aprendeu através da prática foi fundamental para explorar suas emoções e pensamentos de uma maneira mais expansiva. As perguntas que internalizou, como “O que estou sentindo agora?” e “Qual é a melhor resposta?”, ajudaram-na a manter a atenção plena e a identificar padrões de pensamento autocríticos.

A experiência de Vitória ilustra a importância de se abrir para pensamentos e sentimentos desafiadores, o que a permitiu perceber com mais clareza quando estava suscetível a cair em padrões de pensamento negativos. Ao identificar sua própria “assinatura de recaída”, ela reconheceu que, ao se sentir deprimida, era mais provável que evitasse atividades que, na verdade, a nutriam emocionalmente. No passado, ela acreditava que deveria focar exclusivamente no trabalho, abandonando o que lhe trazia prazer. Contudo, aprendeu que, às vezes, a ação era essencial: ter a coragem de fazer algo mesmo sem vontade era crucial para seu bem-estar mental e físico.

#### ATIVIDADES E EMOÇÕES

Com a lista em mãos, categoriza-se cada atividade em duas colunas: "N" para atividades que nutrem e "D" para aquelas que drenam ou esgotam a energia. A proposta é refletir sobre o equilíbrio entre essas categorias. Muitas vezes, percebe-se que uma mesma atividade pode ter um efeito diferente dependendo do estado de humor ou das circunstâncias externas. Nesses casos, é sugerido explorar a questão: “De

que isso depende?” e desenvolver uma curiosidade em relação aos fatores que podem transformar uma atividade de “nutritiva” para “esgotante” ou vice-versa.

A seguir, incentiva-se a reflexão em duplas ou pequenos grupos sobre perguntas como: “Das atividades que nutrem, como posso ajustar minha rotina para incluí-las com mais frequência, ou como posso me tornar mais consciente delas enquanto as realizo?” e “Das atividades que esgotam, há maneiras de realizá-las com menor frequência ou abordá-las de forma mais habilidosa?”. Esse exercício frequentemente desperta uma maior percepção das atividades que drenam a energia, em contraste com aquelas que reabastecem.

Um tema recorrente que surge é a constatação de como algumas atividades podem esgotar mais do que outras. Comentários típicos incluem: “Sempre me sinto exausto quando acordo, é um verdadeiro esforço sair da cama” ou “A correria para levar as crianças à escola é extremamente desgastante, mas, quando tenho um pouco mais de tempo, posso aproveitar para conversar com elas, o que torna o momento muito mais prazeroso e nutritivo”.

Essas reflexões ajudam a introduzir o conceito do “funil de exaustão”, uma maneira de visualizar como certas atividades podem esgotar gradualmente a energia ao longo do dia, enquanto práticas mais conscientes e nutritivas têm o potencial de reabastecê-la, criando um equilíbrio mais saudável e sustentável para o bem-estar emocional.

## O QUE FAZER QUANDO O HUMOR ESTÁ EM BAIXA?

O próximo passo envolve encorajar uma abordagem prática para lidar com períodos de humor deprimido que podem evoluir para depressão. Com base em suas experiências diretas, é essencial que cada indivíduo identifique quais atividades são mais úteis para si, e então cultivar essas atividades como ferramentas estratégicas para enfrentar momentos de piora no humor. Ter essas estratégias já disponíveis pode aumentar significativamente a probabilidade de manter essas práticas, mesmo quando pensamentos negativos, como "Por que se importar?", começam a surgir.

Com essa consciência da conexão entre ação e humor, é proposto um exercício onde se deve refletir, sozinho ou em pares, sobre formas de ajustar tanto o que se faz quanto a maneira como se realiza essas atividades para lidar melhor com o humor deprimido. O objetivo inicial é focar em como executar essas tarefas de maneira diferente, para em seguida considerar quais atividades específicas podem trazer benefícios concretos.

Para começar, é útil explorar como mudanças nas rotinas podem mitigar os efeitos de um estado de humor baixo. Isso pode incluir, por exemplo, transformar uma atividade prazerosa em um hábito mais constante, ou encontrar maneiras de tornar tarefas exaustivas mais leves e menos desgastantes. Ao adotar essas pequenas alterações, há uma chance maior de melhorar a capacidade de enfrentar períodos emocionalmente desafiadores, transformando as rotinas diárias em um suporte ativo e contínuo contra a depressão.

Esse processo de ajuste consciente das atividades diárias, e da forma como são realizadas, contribui para a criação de um plano de ação prático e individualizado. Com o tempo, essas mudanças não apenas ajudam a melhorar o humor, mas também aumentam a resiliência

emocional, permitindo que cada pessoa mantenha uma sensação de bem-estar mesmo diante de adversidades emocionais.

## VIVENDO O DIA A DIA COM PLENITUDE

Um tema recorrente para aqueles que lidam com a depressão é a sensação de desesperança, frequentemente acompanhada de culpa ao tentar implementar mudanças positivas, como reservar mais tempo para si mesmos. É comum ouvir comentários como: “Existem coisas na vida sobre as quais você não tem escolha, como ir trabalhar”, ou ainda: “A maioria de nós não foi educada para reservar tempo para si”. Muitas pessoas acreditam que só podem cuidar de si mesmas após cumprirem todas as suas responsabilidades com os outros ou com o trabalho.

Exemplos como “Estou equilibrando ser mãe, profissional, esposa e dona de casa. Onde encontro tempo para mim?” ou “Meus pais são idosos e precisam de cuidados. Seria errado eu me colocar em primeiro lugar” ilustram perfeitamente essa dificuldade. Esses relatos refletem a pressão constante que muitos sentem, sendo puxados em várias direções. Ao mesmo tempo, revelam uma crença limitante: a sensação de que não há espaço para mudanças. Esse tipo de pensamento cria um impasse interno — o desejo por mudança colide com a crença de que ela é impossível.

No entanto, ao cultivarmos uma maior consciência do que está acontecendo ao nosso redor, podemos identificar oportunidades para cuidar de nós mesmos, mesmo em meio à correria do dia a dia. A ideia é encontrar “espaços” em nossas rotinas onde seja possível inserir momentos de autocuidado.

A história de Rosé, uma enfermeira em um hospital sempre movimentado, ilustra essa abordagem. Rosé começou a notar pequenos momentos de pausa, como enquanto aguardava uma resposta ao telefone ou caminhava pelos corredores. Ela decidiu usar esses breves intervalos para respirar profundamente e se recompor. Com o tempo, esses pequenos momentos de pausa transformaram sua percepção e seu comportamento ao longo do dia, proporcionando-lhe uma sensação renovada de controle e calma.

Essa prática de encontrar brechas para o autocuidado nas atividades diárias exige uma mudança de perspectiva. Em vez de ver esses momentos como tempo perdido, podemos encará-los como oportunidades para “reconectar-se” à nossa experiência presente. O objetivo é incentivar uma atitude de maior atenção aos aspectos desafiadores da vida cotidiana e explorar as crenças e expectativas que temos em relação a eles.

Assim como nas semanas anteriores, onde o foco foi praticar o reconhecimento de sensações corporais, sentimentos e pensamentos, essa abordagem busca ampliar essa consciência para a vida diária. Com uma visão mais clara do que está acontecendo, e utilizando ferramentas como o “espaço para respirar”, talvez agora seja o momento de considerar ações mais concretas que possam enriquecer o bem-estar diário.

#### RECONFIGURANDO AS AÇÕES DO DIA A DIA

Quando as pessoas enfrentam a tristeza, duas categorias de atividades têm o potencial de melhorar o humor, embora a depressão frequentemente torne difícil realizá-las. A primeira categoria envolve atividades que proporcionam prazer. Em estados depressivos, atividades antes agradáveis, como sair para jantar com um amigo, tomar um banho

relaxante, saborear uma sobremesa favorita ou até mesmo comprar algo por diversão, podem parecer menos atraentes ou inacessíveis.

A segunda categoria compreende atividades que oferecem uma sensação de realização ou domínio. Essas atividades, embora nem sempre prazerosas, ajudam a nutrir o senso de competência e a sensação de estar "colocando a vida em ordem". Exemplos incluem completar tarefas práticas, como escrever uma carta, organizar documentos financeiros, fazer compras essenciais ou cuidar do jardim. Apesar de sua natureza funcional, essas atividades geram mudanças tangíveis e promovem um senso de progresso.

Para lidar com o humor deprimido, é útil revisar as atividades diárias e identificar quais se enquadram em cada categoria: aquelas que proporcionam prazer e aquelas que promovem uma sensação de domínio. É igualmente importante considerar como introduzir outras atividades que possam atender a essas necessidades. Atividades simples, como assistir a um vídeo ou ligar para um amigo, frequentemente subestimadas, também podem ser incluídas. A instrução principal é expandir a lista de atividades "nutritivas", marcando com um "P" as que proporcionam prazer e com um "M" as que trazem uma sensação de domínio, independentemente de quão pequenas ou triviais possam parecer.

O próximo passo é selecionar atividades dessa lista para serem programadas no futuro. Para garantir que sejam realizadas, essas atividades podem ser divididas em etapas menores e mais gerenciáveis, tornando-as menos sobrecarregantes. Incorporar essas ações à rotina diária ajuda a construir uma base mais sólida para o bem-estar, permitindo que mesmo em momentos de desafio emocional, essas

práticas se tornem um apoio consistente para enfrentar os altos e baixos do humor.

## ETAPAS DO ESPAÇOS RESPIRATÓRIO

O conceito central do espaço para respirar é estruturado em três etapas principais:

1. **Reconhecer o que está acontecendo** na mente e no corpo, trazendo consciência para os pensamentos, emoções e sensações presentes no momento.
2. **Focar a atenção na respiração**, usando-a como uma âncora para o momento presente, estabilizando a mente e criando uma pausa consciente.
3. **Expandir essa atenção para o corpo inteiro**, permitindo uma conexão mais ampla e profunda com a experiência física e emocional.

Quando o humor estiver baixo, o primeiro passo é criar esse espaço para respirar, oferecendo um momento de pausa e clareza. A partir daí, é essencial decidir o que fazer em seguida, tomando uma ação consciente e direcionada. Isso pode incluir focar no corpo, como abordado anteriormente, explorar os pensamentos ou, após compreender os conceitos da Sessão 7, agir com atenção plena.

Duas mensagens importantes sustentam essa prática. A mensagem geral é que, ao estar verdadeiramente presente em cada momento e tomar decisões conscientes sobre o que realmente é necessário, a atividade pode ser usada para aumentar a consciência e regular o humor. A mensagem específica destaca que o humor deprimido

não deve ser ignorado. Em vez disso, é necessário tomar decisões claras e deliberadas sobre o próximo passo, enfrentando a depressão com ações direcionadas.

Na abordagem apresentada no capítulo 7, são oferecidas orientações práticas para agir de maneira habilidosa após reconectar-se com uma consciência expandida por meio do espaço para respirar. Atividades que proporcionam prazer ou uma sensação de realização são particularmente recomendadas. No entanto, é compreensível que realizar essas ações seja especialmente desafiador em momentos de humor deprimido. Por isso, materiais adicionais são sugeridos, incluindo dicas e reflexões que podem ser compartilhadas com familiares ou parceiros para suporte adicional.

Independentemente da ação escolhida, a ideia principal é agir conscientemente, fazendo perguntas como: *“O que eu preciso para mim agora?”* ou *“Como posso cuidar melhor de mim mesmo neste momento?”* Mesmo quando a vontade de agir parece ausente, dar um pequeno passo, por menor que seja, pode ser significativo. Essas ações intencionais representam movimentos valiosos em direção à saúde e ao bem-estar, ajudando a pessoa a romper com o ciclo do humor deprimido.

#### DICAS S.O.S PARA CRISES

Aqui estão algumas dicas práticas que podem ajudar a integrar atividades úteis e manter uma perspectiva saudável sobre como lidar com períodos de humor deprimido:

### 1) FAÇA O MELHOR QUE PUDER

Encare suas ações como experimentos, sem se apegar a expectativas específicas sobre como você deve se sentir depois. Adote uma postura de curiosidade e mantenha a mente aberta para os possíveis benefícios. Por exemplo, ao sair para uma caminhada, observe como você se sente durante e após a atividade, sem a pressão de que ela precise resolver todos os seus problemas. O foco está no processo, não no resultado.

### 2) DIVIDA AS ATIVIDADES EM ETAPAS MENORES

Torne as tarefas mais gerenciáveis ao fragmentá-las. Limite o tempo dedicado a uma atividade (como trabalhar em algo por 10 minutos antes de fazer uma pausa) ou foque em pequenas partes de uma tarefa maior (como organizar uma gaveta em vez de limpar todo o quarto). Isso ajuda a tornar as atividades menos intimidadoras e mais acessíveis. Por exemplo, se você precisa organizar seu espaço de trabalho, comece limpando apenas a superfície da mesa. Ao completar essa pequena tarefa, você pode sentir um senso de realização que incentiva a continuar.

### 3) CONSIDERE UMA VARIEDADE DE ATIVIDADES

Explore novas possibilidades e não se restrinja apenas a atividades favoritas. Experimentar comportamentos diferentes pode ser revigorante e enriquecedor. Tentar algo novo, como jardinagem, aprender um instrumento musical ou participar de uma aula de dança, pode revelar fontes inesperadas de prazer e realização. Essa diversidade ajuda a

manter o interesse e amplia o repertório de atividades que nutrem o bem-estar emocional e mental.

#### 4) NÃO ESPERE MILAGRES

Realize suas atividades sem a expectativa de mudanças dramáticas imediatas. Estabelecer expectativas realistas evita frustrações e ajuda a manter a consistência. Por exemplo, ao começar a praticar meditação, lembre-se de que os benefícios podem levar tempo para se manifestar plenamente. A paciência e a prática regular são essenciais.

#### 5) NÃO ESPERE ATÉ SENTIR VONTADE

Inicie as atividades, mesmo que a motivação inicial esteja ausente. Muitas vezes, a disposição surge depois de começar. Por exemplo, se você sabe que o exercício melhora seu humor, mas não sente vontade de ir à academia, comprometa-se a vestir as roupas de treino e fazer um alongamento inicial. Esse primeiro passo pode ser o impulso necessário para continuar.

#### 6) APLICAÇÃO NO DIA A DIA

Integre essas práticas em sua rotina de forma que se tornem naturais e automáticas. Separe alguns momentos diariamente para identificar pequenas tarefas que podem ser realizadas, como caminhar pelo quarteirão, organizar uma área específica da casa ou experimentar uma nova receita. Essas ações simples podem gerar um senso de

realização e controle que, ao longo do tempo, transformam o humor e a perspectiva geral.

Compartilhar essas estratégias com amigos ou familiares também pode ser útil. Dividir metas e progressos com alguém de confiança pode oferecer apoio e aumentar a responsabilidade, ajudando a manter essas práticas de forma consistente.

#### PLANOS DE AÇÃO PARA SITUAÇÕES DE CRISES DE DEPRESSÃO

O objetivo principal desta etapa é capacitar as pessoas a desenvolver planos práticos e específicos para enfrentar períodos de maior vulnerabilidade emocional. Com uma base já estabelecida, os participantes podem trabalhar na criação de estratégias detalhadas para lidar com esses momentos, considerando também os possíveis obstáculos e como superá-los.

##### 1) CRIANDO UM ESPAÇO PARA RESPIRAR

O primeiro passo envolve criar um espaço para respirar, oferecendo uma pausa intencional para reconectar-se consigo mesmo. Esse momento inicial de pausa permite observar o que está acontecendo, reconhecendo as emoções e sensações presentes sem se deixar dominar por elas.

##### 2) ESCOLHENDO CONSCIENTEMENTE

A próxima etapa é tomar uma decisão consciente sobre qual ação adotar. Isso pode incluir práticas já experimentadas que se mostraram úteis no passado, como ouvir um áudio de mindfulness, refletir sobre lições importantes ou relembrar algo que encapsule a essência do programa. A ideia é reconhecer que, embora os sentimentos possam ser intensos, eles não precisam definir as ações do momento. Em vez disso, o foco está em identificar o que pode ser útil agora.

### 3) TOMANDO AÇÕES CONCRETAS

O terceiro passo é agir, mesmo quando a motivação parece ausente. Escolher atividades que anteriormente trouxeram prazer ou sensação de realização, mesmo que pareçam desprovidas de sentido no momento, pode ser extremamente benéfico. Dividir essas tarefas em etapas menores — como realizar apenas uma parte de uma tarefa ou limitar o tempo dedicado a ela — torna a ação mais acessível e gerenciável.

### 4) USANDO A EXPERIÊNCIA PASSADA COMO GUIA

A experiência adquirida em momentos anteriores de vulnerabilidade pode ser um recurso valioso. Escrever uma carta para si mesmo pode ser uma estratégia poderosa. Nessa carta, é possível listar ações práticas a serem tomadas, com um lembrete gentil para escolher pelo menos uma delas, mesmo que a vontade esteja ausente. Essa carta funciona como uma mensagem da versão mais consciente e proativa de si mesmo para o momento de dificuldade, oferecendo sabedoria que pode estar inacessível em tempos de crise.

## 5) FOCAR NO CORPO COMO ÂNCORA

Muitos acham útil redirecionar a atenção ao corpo, observando com curiosidade e gentileza como e onde o humor está impactando fisicamente. Essa prática de "abrir" e "suavizar" ajuda a criar o espaço necessário para fazer escolhas mais intencionais sobre os próximos passos.

## 6) PEQUENOS PASSOS COM GRANDES IMPACTOS

Em momentos de maior vulnerabilidade, a tarefa é abordar cada momento presente com a melhor qualidade possível. Mesmo uma pequena mudança, como melhorar 1% a forma como se lida com uma situação difícil, pode gerar um impacto positivo cumulativo. Essa abordagem incremental transforma o modo como enfrentamos períodos de desafio, momento a momento.

Com o encerramento do programa se aproximando, é essencial que os participantes continuem desenvolvendo rotinas de prática por conta própria. Este tema será revisitado na última sessão, reforçando a importância da prática regular para manter os benefícios adquiridos ao longo do curso. Entre agora e a próxima sessão, o foco é criar planos concretos de prevenção de recaídas, consolidando estratégias e práticas aprendidas.

Os participantes são orientados a selecionar uma prática formal de mindfulness entre as diversas opções experimentadas durante o programa. Essa prática deverá ser realizada diariamente nas próximas semanas, ou até o primeiro encontro de acompanhamento. A duração pode variar, mas a consistência é fundamental. Além disso, é recomendado registrar as reações e experiências no Formulário de Registro de Práticas Domésticas.

Além do espaço de respiração de 3 minutos, os participantes são incentivados a adicionar uma etapa de ação sempre que perceberem pensamentos ou sentimentos desagradáveis. Isso pode incluir práticas como movimentos conscientes, varredura corporal ou outras estratégias exploradas durante o curso. Reconhecendo a importância de uma rede de apoio, os participantes também são incentivados a envolver familiares ou amigos na detecção de sinais de alerta e no suporte durante momentos vulneráveis. Esse envolvimento pode ser particularmente valioso para lembrar e reforçar as ações planejadas.

Cada participante é encorajado a escrever um Plano de Ação que funcione como um guia prático para momentos em que sinais de alerta sejam detectados. Este plano deve incluir sugestões de atividades que possam ser úteis, mesmo quando o indivíduo está desmotivado. A linguagem do plano deve ser gentil e encorajadora, reconhecendo o possível estado emocional do momento (como “sei que você pode não gostar dessa ideia agora, mas é muito importante que você...”). As ações sugeridas podem incluir:

- Fazer uma caminhada consciente
- Praticar movimentos ou varredura corporal
- Realizar uma meditação de atenção plena
- Revisitar ensinamentos ou lições aprendidas no programa

- Tomar um espaço de respiração seguido por foco no corpo
- Examinar pensamentos ou ações
- Ler materiais inspiradores que ajudem a reconectar-se com uma perspectiva mais ampla e sábia

No último capítulo, essas ideias serão revisadas para garantir que todos estejam equipados e confiantes para implementar seus planos e manter uma prática regular após o término do programa. A prática contínua não é apenas uma ferramenta para prevenir recaídas, mas também uma maneira de sustentar o bem-estar emocional e cultivar uma conexão mais profunda com o momento presente.



## CAPÍTULO 8

### NOVO MODELO DE VIDA

*"Uma vida consciente não significa ausência de desafios, mas presença em cada momento para enfrentá-los com clareza e compaixão."*

*Thich Nhat Hanh*

Quando padrões de pensamento automáticos associados à recaída são acionados, existe a possibilidade de percebê-los mais cedo e responder de maneira habilidosa. Essa abordagem não ignora a presença de problemas que precisam ser enfrentados, mas oferece uma alternativa: lidar com a depressão de uma forma radicalmente diferente. Em vez de se perder em ruminções como “Por que eu?” ou “O que há de errado comigo?”, podemos explorar outra possibilidade.

A proposta é acolher tudo o que percebemos — pensamentos, sentimentos, impulsos ou sensações — dentro de uma consciência mais ampla, ancorada no momento presente por meio da respiração. Esse espaço permite descobertas inesperadas, e, com o tempo, é possível desenvolver uma confiança na capacidade da mente de processar os desafios cotidianos de maneira mais sábia do que imaginamos. Aprender a confiar nesse processo, sem interferir com o impulso de resolver tudo mentalmente, é um aprendizado essencial, embora desafiador.

Uma analogia útil para compreender esse processo é pensar em um computador. Muitas pessoas utilizam computadores para tarefas

simples, como escrever ou gerenciar contas, sem nunca explorar o potencial completo da máquina. Da mesma forma, nossas mentes e corpos possuem um "processador interno" poderoso, capaz de lidar com dificuldades acumuladas. Permitir que esse "Grande Computador Interno" opere pode trazer uma abordagem mais gentil e sábia para lidar com os desafios. Esse modo de funcionamento está sempre disponível, mas é frequentemente obscurecido pela agitação da vida.

Nem todas as situações requerem ação imediata ou esforços para mudar. No domínio das emoções, as coisas muitas vezes não seguem a lógica linear. Em algumas áreas da vida, quanto mais nos esforçamos, mais conquistamos. Contudo, essa regra raramente se aplica aos sentimentos indesejados ou às partes de nós mesmos que criticamos. Paradoxalmente, tentar afastar ou controlar sentimentos desagradáveis frequentemente os perpetua. Ao evitar nossa experiência, limitamos nossa compreensão do que está realmente acontecendo.

Aceitar nossos sentimentos não significa aprová-los ou ser derrotado por eles, mas reconhecer onde estamos. Esse reconhecimento nos posiciona melhor para decidir o próximo passo. A sabedoria está em distinguir quando agir para provocar mudanças ou aceitar as coisas como estão. Essa decisão nasce da consciência clara do momento presente.

Se a situação é desafiadora ou caótica, talvez o melhor a fazer seja simplesmente "estar com" essa sensação de dificuldade. Isso não significa suportar passivamente, mas permitir-se observar e explorar a situação com gentileza e compaixão. Embora essa postura possa trazer incerteza e ansiedade, estar disposto a experimentar esse "não-saber" aumenta a clareza. Ver as coisas como são nos lembra que este é o ponto de partida e nos ajuda a decidir o que fazer a seguir.

Ao experimentar conscientemente o caos e a incerteza, podemos encontrar clareza no próprio caos. Se precisarmos de uma âncora para frear impulsos, sempre podemos retornar à respiração, um recurso sempre presente para manter o equilíbrio e a perspectiva.

#### COMEÇO, MEIO E FIM

Iniciamos esta última etapa com a prática formal da varredura corporal, marcando um fechamento simbólico do ciclo. A seguir, dedica-se um momento para revisar os planos de ação elaborados anteriormente para a prevenção de recaídas. Esses planos, desenvolvidos e praticados ao longo da semana, são ferramentas importantes para lidar com sinais de alerta e manter o bem-estar emocional. Refletir sobre essas estratégias reforça o compromisso de integrá-las à vida diária.

A prática da varredura corporal nesta etapa é uma oportunidade para observar como a relação com essa prática evoluiu ao longo do programa. Com uma compreensão mais profunda de como treinar e recuperar a atenção, os participantes geralmente veem a prática de uma forma diferente da primeira vez em que foi introduzida. Isso não significa que todos passaram a gostar dela. Aqueles que acharam a prática entediante ou desafiadora inicialmente podem continuar tendo essas percepções. No entanto, a diferença está na forma como agora lidam com esses sentimentos, percebendo que até mesmo experiências rotuladas como “negativas” podem trazer insights valiosos sobre como estar presente com o que está acontecendo.

Para muitos, a varredura corporal se mostrou uma prática útil e versátil. Alguns relataram que, sempre que enfrentaram momentos de dificuldade ao longo do programa, voltaram espontaneamente a essa

técnica como forma de se reconectar com o momento presente. Revisitá-la neste momento reforça seu papel como uma ferramenta prática e acessível para lidar com desafios cotidianos.

Embora esta sessão encerre oficialmente o programa, ela é mais um ponto de partida do que um fim definitivo. O aprendizado obtido ao longo das semanas deve ser integrado e adaptado às necessidades do dia a dia, sustentando a prática de atenção plena como um recurso constante para cultivar equilíbrio e resiliência emocional.

#### SUPERAÇÃO DEFINITIVA DA DEPRESSÃO

Os planos de ação para prevenção de recaídas desempenham um papel essencial no manejo da depressão, especialmente para reconhecer sinais precoces e adotar estratégias úteis de enfrentamento. A elaboração desses planos, iniciada anteriormente, visa garantir que ferramentas práticas estejam disponíveis para momentos de necessidade, permitindo que ações concretas sejam tomadas antes que o humor deprimido se agrave.

Jennifer, uma mulher na casa dos 40 anos, compartilhou como as reflexões ajudaram-na a compreender melhor o "território da depressão" e a observar como seu humor varia de um dia para o outro. Como parte de sua preparação para lidar com essas variações, ela criou o que chamou de "Minha Lista de Atividades Antidepressivas". Essa lista, cuidadosamente planejada, foi arquivada com uma mensagem encorajadora para si mesma: "Embora você possa não sentir vontade de fazer nada disso, escolha pelo menos uma atividade e faça de qualquer maneira." Abaixo, estão os itens que Jennifer incluiu, divididos entre

atividades que trazem prazer e aquelas que proporcionam uma sensação de realização.

**Atividades que trazem prazer:**

- Faça algo hoje apenas porque você gosta.
- Telefone para um amigo.
- Assista a um filme que você goste.
- Tome um banho quente.
- Tire uma soneca.
- Mime-se com sua comida favorita, sem culpa.
- Beba sua bebida quente favorita.
- Faça uma caminhada, talvez com o cachorro ou um amigo.
- Visite um amigo.
- Pratique seu hobby favorito.
- Passe tempo com alguém que você gosta.
- Cozinhe uma refeição.
- Vá às compras.
- Assista a algo engraçado ou animador na TV.
- Leia algo que você goste.
- Ouça música que te faça sentir bem.

**Atividades que dão uma sensação de realização:**

- Limpe uma parte da casa (por no máximo 20 minutos).
- Organize um armário ou gaveta.
- Coloque a correspondência em dia.
- Pague uma conta.
- Faça jardinagem.
- Realize algo que você vem adiando.
- Faça algum exercício.

Jennifer também incorporou estratégias para facilitar a execução dessas tarefas, como dividir grandes atividades em etapas menores, estipulando períodos curtos, como 10 minutos, e celebrando pequenas conquistas após completar cada tarefa. A abordagem é focada em agir cedo, não apenas planejando, mas também implementando ações, mesmo que sejam passos pequenos. Essas ações concretas são essenciais para interromper o ciclo de recaída e promover uma recuperação contínua e sustentável.

### REAVALIANDO SUA JORNADA

Após a prática e a reflexão sobre o progresso individual, os participantes foram convidados a explorar suas jornadas pessoais em profundidade. A proposta era refletir sobre questões como:

- Por que você começou essa prática? O que esperava alcançar?
- O que realmente ganhou com essa experiência? O que aprendeu ao longo do caminho?
- Quais foram os custos para você?
- Quais são os principais obstáculos que você enfrenta para continuar?
- Que estratégias podem ajudá-lo a não ficar estagnado?

Além de responder a essas questões, foi solicitado que cada pessoa escrevesse suas reflexões pessoais sobre o impacto do programa. Um questionário simples também foi fornecido, pedindo que avaliassem, em uma escala de 1 a 10, a importância do programa para suas vidas, acompanhada de uma explicação para sua nota.

Ao revisar esses comentários, ficou evidente que, apesar dos desafios enfrentados, a experiência foi considerada valiosa por muitos. As respostas destacaram pontos comuns:

- *"Aprendi a dar espaço para desacelerar e estar presente. Agora sei que existe um lugar interior seguro, sem críticas."*
- *"O programa reforçou o que eu já sabia sobre a depressão, mas vivenciar isso ao lado de outras pessoas fez toda a diferença."*
- *"Foi um início importante para me entender melhor e aceitar pensamentos e sentimentos. A prática da respiração foi inesperadamente transformadora."*
- *"Descobri uma força interior que não sabia que tinha."*
- *"Agora tenho estratégias para reconhecer quando a depressão está começando."*
- *"Consegui deixar de sentir vergonha por ter enfrentado depressão e ansiedade no passado, ganhando maior autoaceitação."*
- *"Encontrei uma forma de acessar um estado de calma interior."*
- *"Minha depressão e ansiedade me impediam de aproveitar a vida. Agora consigo viver o presente sem estar preso ao passado ou temer o futuro."*
- *"A meditação trouxe emoções reprimidas à tona, mas percebi que precisava senti-las para viver plenamente."*

Essas declarações representam as percepções imediatas relatadas durante o encerramento do programa. Meses depois, ao serem entrevistados novamente, muitos participantes ofereceram perspectivas mais amadurecidas sobre suas experiências.

Um deles compartilhou sua relação inicial com a prática formal de varredura corporal: "Eu fazia a varredura todos os dias e, embora às vezes fosse relaxante até demais, isso era algo positivo. Quando você está deprimido, relaxar ou dormir pode ser muito difícil, então qualquer prática que proporcione esse tipo de alívio é valiosa."

Ele também destacou uma mudança significativa em sua relação com os pensamentos: "Aprendi que os pensamentos que passam pela minha mente são apenas pensamentos, não necessariamente verdades. Ter a capacidade de escolher quais pensamentos seguir é incrivelmente libertador."

Esse participante mencionou que agora reconhece os sinais iniciais de uma recaída, como lentidão, sono perturbado, sentimentos de futilidade e desesperança. Esses sinais servem como alertas para agir, embora nem sempre ele consiga responder imediatamente. Antes do programa, ele sentia-se completamente à mercê da depressão, sem qualquer suporte interno.

Com o aprendizado adquirido, ele relatou uma mudança fundamental em como encara sua depressão. Hoje, ao reconhecer os sinais de alerta, vê-os como oportunidades para tomar medidas concretas. Sua relação com os pensamentos também mudou drasticamente: "O que passa pela sua mente são apenas pensamentos, não verdades."

Essa mudança de perspectiva lhe permite abordar seus humores e pensamentos com curiosidade, sem expectativas de "cura". Mesmo meses após o programa, ele sente-se preparado para lidar com eventos desafiadores de uma maneira que previne uma depressão mais grave.

Essa experiência levanta questões importantes sobre a continuidade da prática após o término das aulas e a maneira mais eficaz de enfrentar futuras crises de humor. Esses desafios apontam para a necessidade de estratégias que mantenham viva a prática de mindfulness e reforcem os benefícios ao longo do tempo.

Manter a prática de mindfulness sem o apoio das aulas semanais pode ser um desafio significativo para quem participou de um programa estruturado. É essencial dedicar um tempo para refletir sobre os tipos de práticas que cada pessoa decidiu incorporar à sua rotina. Com uma variedade de opções disponíveis, os planos podem variar amplamente. Alguns participantes escolhem continuar com sessões regulares de 30 minutos, enquanto outros alternam entre meditação sentada e ioga. Há aqueles que preferem práticas mais flexíveis, utilizando o espaço de respiração várias vezes ao longo do dia e reservando práticas formais para os fins de semana ou momentos específicos em que sintam a necessidade de “recarregar” sua prática.

Algumas pessoas encontram grande utilidade em uma das meditações guiadas apresentadas no curso, enquanto outras preferem práticas menos estruturadas, como meditar ao som de sinos. Independentemente do plano adotado, é fundamental que ele seja realista e adaptado às circunstâncias individuais. Uma pergunta comum é se é aceitável praticar mindfulness apenas nos fins de semana, desde que as sessões sejam mais longas. Embora essa seja uma escolha possível, a experiência mostra que uma prática breve, mas diária, geralmente oferece resultados mais sustentáveis.

A prática regular e diária mantém a motivação e a continuidade, algo essencial para uma mente propensa à depressão. A regularidade reforça o hábito de estar presente, o que, por sua vez, ajuda a lidar melhor com momentos de estresse e vulnerabilidade emocional. Manter a prática viva também significa ter ferramentas de mindfulness prontamente disponíveis em momentos de necessidade.

Assim como aprender uma nova língua exige prática frequente, a mindfulness exige consistência. O estresse e os desafios da vida são

imprevisíveis, e é impossível saber quando a depressão pode surgir. Estudos de terapia cognitiva e programas de mindfulness, como MBCT e MBSR, destacam que aqueles que mantêm uma prática regular em casa obtêm os maiores benefícios.

Para sustentar essa continuidade, é recomendável escolher práticas que possam ser incorporadas de forma prática ao cotidiano. Por exemplo, o espaço de respiração é uma ferramenta simples que pode ser realizada uma ou duas vezes por dia em horários regulares. Isso ajuda a consolidar o hábito e garante que ele esteja disponível nos momentos em que for mais necessário.

Além disso, muitos centros de mindfulness oferecem recursos para apoiar essa prática contínua, como aulas de acompanhamento, retiros diários e reuniões regulares para grupos de ex-alunos. Em alguns programas, há encontros de prática silenciosa entre sessões ou eventos especiais para manter a comunidade engajada. Esses recursos servem como um suporte adicional para aqueles que desejam manter sua prática viva e acessível, mesmo após o término do programa estruturado.

A prática diária não precisa ser longa ou complexa. O importante é manter o compromisso com pequenos momentos de atenção plena, construindo uma base sólida para enfrentar as adversidades com resiliência e clareza.

## SUSTENTAÇÃO DA PRÁTICA A LONGO PRAZO

Manter resoluções, por melhores que sejam, pode ser um grande desafio, a menos que estejam vinculadas a uma razão significativa e positiva. Conectar a prática de mindfulness e as estratégias de prevenção

de recaídas a algo que tenha um valor profundo para a pessoa é essencial para garantir sua continuidade.

Para ajudar nesse processo, é útil realizar uma breve prática de meditação ou contemplação, permitindo que uma pergunta seja lançada na mente como uma pedra caindo em um poço profundo: **“O que é mais importante para mim na minha vida, algo que eu mais valorizo, que essa prática pode ajudar?”**

Após um momento de silêncio, é útil anotar as respostas em cartões para uso pessoal. Esses cartões podem servir como lembretes diários do motivo pelo qual manter a prática é importante. Embora algumas pessoas possam querer compartilhar suas reflexões, a escolha de torná-las privadas também é respeitada.

Um exemplo prático é o de Joanne, que inicialmente temia que o tempo dedicado à prática de *mindfulness* diminuísse o tempo disponível para sua família. No entanto, ela descobriu que a prática a tornava mais presente e disponível emocionalmente para seus filhos, permitindo que aproveitasse melhor os momentos em família. Para Joanne, vincular a prática ao desejo de estar mais presente para seus filhos foi uma motivação poderosa para continuar.

No centro desse processo está a ideia de cuidar de si mesmo. Durante períodos de depressão, esse cuidado pode parecer especialmente difícil, pois a autocrítica e a auto-aversão frequentemente tomam o lugar da gentileza e da compaixão. A atenção plena convida a uma relação diferente consigo mesmo, ancorada em bondade e cuidado.

No idioma galês, existe a palavra **“trugaredd”**, derivada de **“caru”**, que significa “amar”. “Trugaredd” expressa uma bondade e

afeição infalível, frequentemente traduzida como “misericórdia” ou “bondade amorosa”. Essa qualidade está no cerne da prática de mindfulness e é essencial para superar os efeitos corrosivos da depressão, que muitas vezes promovem autocrítica e minam a motivação para o autocuidado.

Joanne exemplificou essa ideia ao perceber que, ao cuidar melhor de si mesma, ela se tornava mais disponível para os outros, incluindo seus filhos. Sua jornada ilustra como a compaixão por si mesma pode naturalmente se expandir para os outros. Essa experiência não é apenas anedótica, mas também corroborada por pesquisas, que mostram como a prática de mindfulness pode aumentar a compaixão e a conexão interpessoal.

Esses objetivos podem parecer difíceis de alcançar, mas não se trata de buscar perfeição ou metas inalcançáveis. Em vez disso, trata-se de cultivar a intenção de estar presente a cada momento, explorando como transitar do modo "fazer" para o modo "ser". Essa transição envolve integrar práticas de mindfulness ao longo do dia, independentemente das circunstâncias.

**Dicas para praticar mindfulness ao longo do dia, segundo Larry Rosenberg:**

1. Sempre que possível, faça apenas uma coisa de cada vez.
2. Preste total atenção ao que está fazendo.
3. Quando perceber que a mente se desviou, traga-a de volta ao momento presente.
4. Repita o processo quantas vezes for necessário.
5. Explore suas distrações com curiosidade.

Essas práticas simples, mas poderosas, ajudam a criar continuidade, sustentam a motivação e estabelecem uma base sólida para lidar com os desafios da vida diária. Ao cultivar essa abordagem, a prática de mindfulness pode se tornar um recurso confiável e uma fonte de força, mesmo nos momentos mais difíceis.

#### CAMINHANTE, O CAMINHO SE FAZ NO CAMINHAR

Como encerrar um ciclo de prática de mindfulness pode ser um desafio, especialmente quando se busca oferecer uma despedida significativa que ressoe com a jornada compartilhada. Um simples "adeus e boa sorte" não parece suficiente. É natural desejar criar um momento que simbolize a experiência vivida e inspire continuidade.

Uma ideia frequentemente utilizada envolve oferecer aos participantes um pequeno objeto, como uma bola de gude, uma pedra ou uma conta. Durante uma breve prática de atenção plena, semelhante ao exercício com a uva-passa na introdução ao programa, o objeto serve como símbolo do trabalho realizado e das conexões formadas ao longo do percurso. Ele se torna um lembrete tangível do esforço coletivo e da transformação pessoal.

Existem outras formas criativas e significativas de encerrar essa experiência. Uma sugestão é permitir que cada pessoa olhe para os demais presentes, um por um, talvez começando com a pessoa à esquerda, e silenciosamente envie pensamentos de bem-estar enquanto respira calmamente. Esse ato de conexão silenciosa pode reforçar a sensação de comunidade e de apoio mútuo.

O encerramento também pode incluir práticas ou rituais que incentivem a reflexão e o compromisso contínuo com a jornada de mindfulness, como:

- **Roda de Partilha:** Um espaço onde cada participante compartilha brevemente o que mais valorizou ou como a prática impactou sua vida. Essa troca cria um ambiente de gratidão e fortalecimento coletivo.
- **Meditação Coletiva:** Uma última meditação guiada, centrada na gratidão e no envio de pensamentos positivos para os presentes. Esse momento de introspecção ajuda a consolidar a experiência.
- **Troca de Mensagens:** Fornecer cartões em branco para que os participantes escrevam mensagens de apoio e encorajamento uns para os outros. Essas palavras podem ser um lembrete inspirador para dias futuros.
- **Compromisso com o Futuro:** Cada participante pode escrever uma carta para si mesmo, destacando intenções e compromissos para manter a prática viva. As cartas podem ser seladas e abertas em uma data futura como forma de reavivar o compromisso com a jornada de autocuidado.
- **Conexões Futuros:** Sugerir a participação em reuniões de reencontro ou práticas em grupo para manter o senso de continuidade e suporte. Isso reforça que a prática de mindfulness é um caminho contínuo, com oportunidades para reconexão.

Independentemente da abordagem, a intenção é criar um encerramento que seja uma ponte para o futuro. O objetivo é que cada pessoa saia fortalecida, com uma sensação de realização e um compromisso renovado de cuidar de si mesma. A ideia central é que, ao

reconhecer fragilidades e desafios com gentileza, abre-se espaço para uma vida mais consciente e plena.



## REFERÊNCIAS

Lépine, J. P., Gastpar, M., Mendlewicz, J., & Tylee, A. (1997). Depression in the community: The first pan-European study DEPRES. *International Clinical Psychopharmacology*, *12*(1), 19–29.

Parikh, S. V., Wasylenki, D., Goering, P., & Wong, J. (1996). Mood disorders: Rural/urban differences in prevalence, health care utilization and disability in Ontario. *Journal of Affective Disorders*, *38*(1), 57–65.

Weissman, M. M., Bruce, L. M., & Leaf, P. J. (1990). Affective disorders. In L. N. Robins & D. A. Regier (Eds.), *Psychiatric disorders in America: The Epidemiologic Catchment Area study* (pp. 53–80). New York: Free Press.

Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Koretz, D., Merikangas, K. R., Rush, A. J., Walters, E. E., & Wang, P. S. (2003). The epidemiology of major depressive disorder: Results from the National Comorbidity Survey Replication (NCS-R). *Journal of the American Medical Association*, *289*(23), 3095–3105.

Hasin, D. S., Goodwin, R. D., Stinson, F. S., & Grant, B. F. (2005). Epidemiology of major depressive disorder: Results from the National Epidemiologic Survey on Alcoholism and Related Conditions. *Archives of General Psychiatry*, *62*(10), 1097–1106.

Keller, M. B., Lavori, P. W., Mueller, T. I., Coryell, W., Hirschfeld, R. M. A., & Shea, M. T. (1992). Time to recovery, chronicity and levels of psychopathology in major depression. *Archives of General Psychiatry*, *49*(10), 809–816.

Sargeant, J. K., Bruce, M. L., Florio, L. P., & Weissman, M. M. (1990). Factors associated with 1-year outcome for major depression in the community. *Archives of General Psychiatry*, *47*(6), 519–526.

Boyd, J. H., Burke, J. D., Gruneberg, E., Holzer, C. E. III, Rae, D. S., George, L. K., Karno, M., Stoltzman, R., McEvoy, L., & Nestadt, G. (1984). Exclusion criteria of DSM-III: A study of co-occurrence of hierarchy-free syndromes. *Archives of General Psychiatry*, *41*(10), 983–959.

National Institute for Health and Clinical Excellence. (2009). *Depression: The treatment and management of depression in adults* (Clinical Guidelines CG90). NICE.

Wells, K. B., Sturm, R., Sherbourne, C. D., & Meredith, L. S. (1996). *Caring for depression*. Boston: Harvard University Press.

Broadhead, W. E., Blazer, D. G., George, L. K., & Tse, C. K. (1990). Depression, disability days and days lost from work in a prospective epidemiological survey. *Journal of the American Medical Association*, *264*(19), 2524–2528.

Adler, D. A., McLaughlin, T. J., Rogers, W. H., Chang, H., Lapitsky, L., & Lerner, D. (2006). Job performance deficits due to depression. *American Journal of Psychiatry*, *163*(9), 1569–1576.

Murray, C. L., & Lopez, A. D. (1998). *The global burden of disease: A comprehensive assessment of mortality and disability from disease, injuries and risk factors in 1990 and projected to 2020*. Boston: Harvard University Press.

Nathan, K. I., Musselman, D. L., Schatzberg, A. F., & Nemeroff, C. B. (1995). Biology of mood disorders. In C. B. Nemeroff (Ed.), *The*

*American Psychiatric Press textbook of psychopharmacology* (pp. 439–478). Washington, DC: American Psychiatric Press.

Healy, D. (1997). *The antidepressant era*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Fournier, J. C., DeRubeis, R. J., Hollon, S. D., Dimidjian, S., Amsterdam, J. D., Shelton, R. C., & Fawcett, J. (2010). Antidepressant drug effects and depression severity: A patient-level meta-analysis. *Journal of the American Medical Association*, 303(1), 47–53.

Fava, G. A., & Offidani, E. (2011). The mechanisms of tolerance in antidepressant action. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 35(7), 1593–1602.

Lewinsohn, P. M., Antonuccio, D. O., Steinmetz, J. L., & Teri, L. (1984). *The Coping with Depression course: A psychoeducational intervention for unipolar depression*. Eugene, OR: Castalia Press.

Becker, R. E., Heimberg, R. G., & Bellack, A. S. (1987). *Social skills training treatment for depression*. Elmsford, NY: Pergamon Press.

Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford Press.

Klerman, G. L., Weissman, M. M., Rounsaville, B. J., & Chevron, E. (1984). *Interpersonal psychotherapy of depression*. New York: Basic Books.

Hollon, S. D., Stewart, M., & Strunk, D. (2006). Enduring effects for cognitive behavior therapy in the treatment of depression and anxiety. *Annual Review of Psychology*, 57(1), 285–315.

Keller, M. B., Lavori, P. W., Lewis, C. E., & Klerman, G. L. (1983). Predictors of relapse in major depressive disorder. *Journal of the American Medical Association*, 250(24), 3299–3304.

Kessler, R. C., Demler, O., Frank, R. G., Olfson, M., Pincus, H. A., Walters, E. E., Wang, P., Wells, K. B., & Zaslavsky, A. M. (2005). Prevalence and treatment of mental disorders, 1990 to 2003. *New England Journal of Medicine*, 352(24), 2515–2523.

Judd, L. L. (1997). The clinical course of unipolar major depressive disorders. *Archives of General Psychiatry*, 54(11), 989–991.

Kupfer, D. J. (1991). Long-term treatment of depression. *Journal of Clinical Psychiatry*, 52(Suppl), 28–34.

Coryell, W., Endicott, J., & Keller, M. B. (1990). Outcome of patients with chronic affective disorder: A five-year follow-up. *American Journal of Psychiatry*, 147(12), 1627–1633.

American Psychiatric Association. (2000). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4th ed., text rev.). Washington, DC: American Psychiatric Publishing.

Glen, A. I., Johnson, A. L., & Shepherd, M. (1984). Continuation therapy with lithium and amitriptyline in unipolar depressive illness: A randomized, double-blind, controlled trial. *Psychological Medicine*, 14(1), 37–50.

Frank, E., Prien, R. F., Jarrett, R. B., Keller, M. B., Kupfer, D. J., Lavori, P. W., Rush, A. J., & Weissman, M. M. (1991). Conceptualization and rationale for consensus definitions of terms in major depressive disorder. *Archives of General Psychiatry*, 48(9), 851–855.

Gelenberg, A., Freeman, M., Markowitz, J., Rosenbaum, J., Thase, M., Trivedi, M., & Van Rhoads, R. (2006). *Practice guideline for the assessment and treatment of major depressive disorder* (3rd ed.). Washington, DC: American Psychiatric Publishing.

Hollon, S. D., DeRubeis, R. J., Shelton, R. C., Amsterdam, J. D., Salomon, R. M., O'Reardon, J. P., Lovett, M. L., Young, P. R., Haman, K. L., Freeman, B. B., & Gallop, R. (2005). Prevention of relapse following cognitive therapy vs medications in moderate to severe depression. *Archives of General Psychiatry*, *62*(4), 417–422.

Rush, A. J., Trivedi, M. H., Wisniewski, S. R., Nierenberg, A. A., Stewart, J. W., Warden, D., Niederehe, G., Thase, M. E., Lavori, P. W., Lebowitz, B. D., McGrath, P. J., Rosenbaum, J. F., Sackeim, H. A., Kupfer, D. J., Luther, J., & Fava, M. (2006). Acute and longer-term outcomes in depressed outpatients requiring one or several treatment steps: A STAR\*D report. *American Journal of Psychiatry*, *163*(11), 1905–1917.

Post, R. M. (1992). Transduction of psychosocial stress into the neurobiology of recurrent affective disorder. *American Journal of Psychiatry*, *149*(8), 999–1010.

Lin, E. H., Von Korff, M., Katon, W., Bush, T., Simon, G. E., Walker, E., & Robinson, P. (1995). The role of the primary care physician in patients' adherence to antidepressant therapy. *Medical Care*, *33*(1), 67–74.

Lewis, E., Marcus, S. C., Olfson, M., Druss, B. G., & Pincus, H. A. (2004). Patients' early discontinuation of antidepressant prescriptions. *Psychiatric Services*, *55*(5), 494.

Reuters/Health. (1999). Few patients satisfied with antidepressants. Retrieved from [www.reuters.com](http://www.reuters.com)

Frank, E., Kupfer, D. J., Perel, J. M., Cornes, C., Jarrett, D. B., Mallinger, A. G., Thas, M. E., McEachran, A. B., & Grochocinski, V. J. (1990). Three-year outcomes for maintenance therapies in recurrent depression. *Archives of General Psychiatry*, *47*(12), 1093–1099.

Blackburn, I. M., Eunson, K. M., & Bishop, S. (1986). A two-year naturalistic follow-up of depressed patients treated with cognitive therapy, pharmacotherapy, and a combination of both. *Journal of Affective Disorders*, *10*(1), 67–75.

Evans, M. D., Hollon, S. D., DeRubeis, J., Piasecki, J. M., Grove, W. M., & Tuason, V. B. (1992). Differential relapse following cognitive therapy and pharmacotherapy for depression. *Archives of General Psychiatry*, *49*(10), 802–808.

Shea, M. T., Elkin, I., Imber, S., Sotsky, S. M., Watkins, J. T., Collins, J. F., Pilkonis, P. A., Beckham, E., Glass, D. R., Dolan, R. T., et al. (1992). Course of depressive symptoms over follow-up: Findings from the NIMH Treatment of Depression Collaborative Research Program. *Archives of General Psychiatry*, *49*(10), 782–787.

Simons, A., Murphy, G., Levine, J., & Wetzel, R. (1986). Cognitive therapy and pharmacotherapy for depression: Sustained improvement over one year. *Archives of General Psychiatry*, *43*(1), 43–50.

Vittengl, J. R., Clark, L. A., Dunn, T. W., & Jarrett, R. B. (2007). Reducing relapse and recurrence in unipolar depression: A comparative meta-analysis of cognitive-behavioral therapy's effects. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *75*(3), 475–488.

Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.

Kovacs, M. B., & Beck, A. T. (1978). Maladaptive cognitive structures in depression. *American Journal of Psychiatry*, 135(5), 525–533.

Weissman, M., & Beck, A. T. (1978). Development and validation of the Dysfunctional Attitude Scale. Paper presented at the meeting of the Association for Advancement of Behavior Therapy, Chicago.

Ingram, R. E., Atchley, R. A., & Segal, Z. V. (2011). *Vulnerability to depression: From cognitive neuroscience to prevention and treatment*. New York: Guilford Press.

Teasdale, J. D. (1983). Negative thinking in depression: Cause, effect or reciprocal relationship? *Advances in Behaviour Research and Therapy*, 5(1), 3–25.

Teasdale, J. D. (1988). Cognitive vulnerability to persistent depression. *Cognition and Emotion*, 2(3), 247–274.

Segal, Z. V., & Ingram, R. E. (1994). Mood priming and construct activation in tests of cognitive vulnerability to unipolar depression. *Clinical Psychology Review*, 14(7), 663–695.