

1

MINDFULNESS: INTRODUÇÃO

Aos cinco anos minha filha tinha problemas para dormir. Apesar de sua pouca idade ela costumava me perguntar: “Quando seu corpo quer dormir, mas a sua cabeça não, como se faz para ter sono?”

Algumas vezes ela ficava acordada até às dez da noite. Logo, logo ficava exausta. E eu também. Ela não parava quieta na cama, acordada por todos os pensamentos malucos que ficavam rodando em sua cabeça: sobre o Tim, que não queria mais brincar com ela; sobre o peixinho dourado boiando de barriga para cima no seu aquário; sobre alguém embaixo da cama que certamente iria matá-la. Exercícios de relaxamento,

histórias, banho quente, uma ordem irritada para “ir dormir como todo mundo” — nada funcionava. Foi quando percebi que, se ela prestasse menos atenção aos pensamentos preocupantes que pipocavam sem parar em sua cabeça e lentamente desviasse a atenção da cabeça para a barriga, ela conseguia, com o tempo, se acalmar. Em sua barriga não havia pensamentos, apenas sua respiração, que a fazia se mover para cima e para baixo, lentamente, em expansão e retração. Um movimento suave. Um movimento sedante. Um movimento que lentamente a fazia adormecer.

Minha filha agora tem 21 anos, mas ainda pratica esse exercício. Apesar de simples, ele realmente desloca sua atenção da cabeça para a barriga — onde seus pensamentos não podem alcançá-la, onde tudo é silencioso e calmo.

Mindfulness — ou atenção plena e amorosa — é benéfica não apenas para crianças. Pais também gostam de ter uma maneira de se libertar de seu ininterrupto fluxo de consciência. Pensamentos nunca param. Tudo o que você pode fazer é deixar de reagir a eles, de prestar atenção a eles.

Este foi o primeiro exercício de meditação que minha filha e eu fizemos juntas. O primeiro de muitos. Crianças gostam de fazer o exercício antes de dormir.



11

EXERCÍCIO 11, “DURMA BEM”

(Este e os demais exercícios deste livro estão disponíveis em: www.rocco.com.br/especial/quietinho-feito-um-sapo)

O que é Mindfulness?

Mindfulness não é nada além da concentração no momento presente, ou atenção plena, com a mente aberta e disposta a entender o que acontece em volta e dentro de você.

Significa viver no presente (o que difere do ato de *pensar* no presente) sem fazer juízo, ignorando tudo, e não se deixando levar pelas pressões do dia a dia.

Quando você está presente ao acordar, ou durante as compras de mercado, ou olhando o sorriso doce de seu filho, ou lidando com os conflitos maiores ou menores do seu dia, sua mente não está divagando, ela está bem ali. Você se poupa, porque está atento ao que acontece *enquanto* acontece. Este estado mental, em que é possível estar presente e tranquilo, muda o seu comportamento e sua atitude, em relação a você mesmo e seus filhos.

Mindfulness, ou atenção plena, é sentir o sol na pele, sentir as lágrimas salgadas rolaem por seu rosto, sentir uma onda de insatisfação no seu corpo. Mindfulness é experimentar tanto a alegria quanto a tristeza, quando e onde elas aconteçam, sem ter que fazer nada a respeito, reagir ou emitir opinião. Mindfulness é dirigir sua atenção amorosa para o aqui e agora, o tempo todo. Mas a prática de Mindfulness exige algum esforço e intencionalidade.

Por que usar Mindfulness com crianças?

Mindfulness para crianças vai ao encontro de uma necessidade crescente de pais e crianças encontrarem tranquilidade física e mental, em tempos tão exigentes. Mas apenas tranquilidade não basta. É necessária também a atenção.

Há vários anos desenvolvi um programa de treinamento para Mindfulness para crianças em idade escolar.

O programa, chamado “Mindfulness é importante”, era baseado no treinamento de oito semanas proposto por Jon Kabat-Zinn para adultos. Trezentas crianças e doze professores de cinco escolas participaram do programa-piloto de oito semanas. Eles tinham uma sessão de trinta minutos para a prática de Mindfulness e dez minutos diários para trabalhar no que tinham aprendido. As sessões de dez minutos diários foram feitas ao longo de um ano. Tanto os estudantes, quanto os professores, reagiram com entusiasmo e notaram mudanças positivas, como uma atmosfera mais pacífica na sala de aula, uma maior concentração e uma disponibilidade mais ampla. As crianças se tornaram mais gentis umas com as outras, mais confiantes e menos propícias a julgar os demais.

Crianças são curiosas e inquietas por natureza. Estão interessadas em aprender coisas, tendem a viver no presente e podem ser extremamente atentas. Mas tal qual um adulto, crianças frequentemente estão ocupadas

demais. Ficam cansadas, são facilmente distraídas e inquietas. Muitas crianças têm coisas demais para fazer e tempo de menos para apenas “ser”. Elas crescem rapidamente. Às vezes têm que equilibrar muitos pratos ao mesmo tempo: social e emocionalmente, em casa e na escola. Acrescente-se a isso tudo o que têm que aprender e decorar, e logo temos em mãos excesso de tarefas. Elas parecem estar ligadas na tomada o tempo todo, mas onde ficaria o botão de “pausa”?

Ao praticar a concentração no presente e a consciência, as crianças aprendem a fazer uma breve pausa, a tomar fôlego, percebendo o que precisam naquele instante. Isso permite que saiam do piloto automático, identifiquem seus impulsos e aprendam que nem tudo na vida é bom e legal. Elas aprendem a prestar atenção — de uma forma amorosa — a tudo que fazem. E também a não esconder nada e a buscar o entendimento de seu mundo interior assim como o dos outros que as cercam.


Por vivenciar qualidades como atenção, paciência, confiança e aceitação muito cedo na vida, seus filhos estarão bem enraizados no aqui e agora, com pouca idade, e, como mudas de plantinhas, terão muito espaço para crescer e ser eles mesmos.

Quais crianças aproveitam os exercícios Mindfulness?

Os exercícios Mindfulness são adequados para todas as crianças com pelo menos cinco anos, que queiram acalmar o rodadoiro de pensamentos em sua cabeça, aprender a sentir e entender suas emoções e melhorar sua concentração. Também atendem a crianças que têm baixa autoestima e que precisem se assegurar que não há problema algum em serem elas mesmas. Muitas crianças são extremamente inseguras, preocupadas quanto ao seu desempenho ou se são descoladas o suficiente. Elas se preocupam e têm que lidar com a imagem distorcida de si mesmas, quer chamem ou não a atenção, quer tentem ou não agradar aos outros ou serem egoístas, por sofrerem bullying ou serem valentonas. De um modo ou outro, acabam presas a padrões de comportamento que não lhes servem.

Os exercícios também são adequados a crianças diagnosticadas com dislexia e autismo. É claro que os exercícios não curam os transtornos, mas a maioria das crianças curte os exercícios e se beneficia deles. Mindfulness não é um tipo de terapia, mas pode ser terapêutico por propor uma maneira diferente de lidar com problemas bem reais, como uma tempestade emocional ou a compulsão de agir a cada impulso ou pensamento.

Para começar

No final deste livro você encontrará o caminho para alguns exercícios básicos de Mindfulness; eles são claros e fáceis, então, se quiser, você pode começar por eles. Apesar de serem baseados em exercícios práticos de Mindfulness para adultos, desenvolvi exercícios especialmente para as crianças e seus pais. Juntos, eles são o coração do aprendizado para se conseguir ser mais centrado no presente e em diferentes momentos durante o dia. O livro cria o espaço para os exercícios e ajuda a consolidar a prática de Mindfulness. Os exercícios para download são todos indicados pelo seguinte símbolo: 

Você pode fazer os exercícios com seu filho ou filhos. Algumas crianças gostam de fazer os exercícios sozinhas, e muitos pais gostam de fazê-los quando estão a sós. Todos os exercícios se prestam a essas diferentes situações. Você pode fazê-los sentado numa cadeira, num sofá ou deitado na cama.

Além dos exercícios para download, há, no livro, exercícios que você e seu filho podem fazer juntos. Você pode ler em voz alta o texto ou usar as próprias palavras enquanto seu filho faz o exercício. Ambos os métodos são eficazes.

Cada capítulo oferece, também, sugestões que podem ser postas em prática a qualquer momento do dia: enquanto você lava os pratos, quando faz compras no

supermercado, durante ou depois do jantar. Estão intitulados *Como fazer isso em casa* e podem prover vislumbres do próprio mundo interior ou o de seus filhos.

Como usar os exercícios

Faça os exercícios com regularidade. A prática leva à perfeição. Isto se aplica à concentração, mas a todo o resto, também. A prática regular melhorará sua habilidade. Defina os horários em que se exercitará (talvez algumas vezes por semana). Muitas crianças adotam os exercícios de imediato, enquanto outras podem oferecer certa resistência, achando que são chatos e estranhos. Com estas crianças, você talvez queira pedir para que experimentem repetir o exercício por cinco vezes e aí, sim, digam o que acharam da experiência.

Não force. Tente adotar uma atitude relaxada e brincalhona e se divirta. Se a criança oferecer resistência tente outra vez em outra oportunidade.

A prática constante é benéfica. A sua vivência dos exercícios muda a cada vez que você os faz, e cada momento é uma novidade. Recomendo que repita os exercícios de forma regular para aproveitar o máximo que eles podem lhe oferecer. É uma aventura de descobrimento.

Seja paciente.

Exercícios de Mindfulness exigem muita prática sem que o foco seja o resultado. É como aprender um

outro idioma ou tocar um instrumento. Uma lagarta não vira uma borboleta da noite para o dia.

Demonstre apreciação quando seu filho estiver fazendo o exercício. Seu apoio é essencial. Todos nós nos empenhamos mais se formos incentivados.

Pergunte o que eles acharam das experiências. Você pode pedir a seus filhos que descrevam o que sentiram após terminar o exercício. As experiências não estão certas ou erradas. Estão enraizadas no momento de sua realização. A maioria das crianças gosta de falar sobre o que sentiram. Se elas não quiserem, no entanto, não há problema algum.