

Ana Rita Rodrigues
e Carla Serrão



RENASCER

Como a
Pandemia
o Pode
Acordar

INFLUÊNCIA

Índice

Prefácio	7
Nota das autoras	13
Introdução	17
Capítulo 1	23
Pandemia: um espaço e tempo de oportunidades	25
Pandemia: ofuscados pelo medo	28
Capítulo 2	37
Pandemia: a caminho da estabilidade	39
Cultivar meditando	42
Capítulo 3	47
Pandemia: cultivando qualidades pró-sociais	49
Compaixão	51
Generosidade	57
Perdão	60
Gratidão	62

Capítulo 4	65
Habitar no presente: Mindfulness, uma forma de ser e estar	67
Perdidos e achados na rota	72
Sete atitudes a adotar para uma viagem sustentável	78
Mente de principiante	80
Não julgamento	83
Paciência	86
Confiança	89
Não lutar	91
Aceitação	93
Deixar ir	95
Capítulo 5	99
O início de uma caminhada consciente	101
Tempo e lugar para a meditação	102
Desafios à meditação	105
Conclusão	109
Voltar a casa: todas as manhãs uma nova chegada	111
Pare, escute e observe!	115
Agradecimentos	133
Fontes utilizadas	137
Notas biográficas	143

Prefácio

Todos desejamos evitar o sofrimento e todos queremos ser felizes. Porém, parece que as condições nem sempre se reúnem para que os nossos desejos mais ardentes se concretizem. Por mais que nos esforcemos, não conseguimos controlar tudo e, de vez em quando, a vida prega-nos sérias partidas. O mais recente exemplo disto foi esta pandemia que afetou as nossas vidas e as deixou viradas do avesso.

Todos tínhamos projetos, viagens, coisas por fazer e, de repente, tudo ficou em suspenso. Mas talvez esta paragem, ou chamemos-lhe abrandamento forçado, nos tenha permitido tomar consciência de algumas coisas.

Quando as distrações e os afazeres diminuem, ficamos a sós com a nossa mente e é aí que descobrimos se somos ou não uma boa companhia para nós mesmos. Essa mente que está sempre em

efervescência, os pensamentos que estão sempre a correr em pano de fundo nunca são tão visíveis como quando a evasão se torna difícil. É então que a necessidade de cultivar e treinar a mente se revela em pleno. Curiosamente, entendemos e aceitamos a necessidade de cultivar e cuidar do corpo para sermos saudáveis, mas nem sempre estendemos esta preocupação ao funcionamento da nossa mente. A ideia de uma «higiene mental» não nos ocorre frequentemente.

Contudo, a nossa experiência de felicidade ou sofrimento não está tão exclusivamente dependente dos fatores externos que nos afetam como habitualmente pensamos. A forma como avaliamos as coisas tem muito mais importância do que as coisas em si, e qualquer evento ou circunstância pode ser experienciado de muitas formas diferentes, seja por pessoas diferentes, seja por nós próprios em diferentes momentos da nossa vida.

É por isso que treinar e cultivar a nossa mente é tão importante. Como esta pandemia nos mostrou, não controlamos coisa alguma. A única coisa com que podemos verdadeiramente contar é a nossa mente, uma vez que é ela que está sempre connosco, para o melhor e para o pior. Ela é a nossa melhor amiga — e a nossa pior inimiga.

Nesse sentido, saúdo este olhar atento e compassivo sobre a vida que a Ana Rita Rodrigues e a Carla Serrão propõem, e espero que inspire muitas pessoas a descobrirem a quietude e a felicidade que já residem dentro de si.

Tsering Paldron

*Para todos/as aqueles/as que desejam
cultivar a sua presença por inteiro.*

Introdução



*Quem olha para fora, sonha,
quem olha para dentro, desperta.*

CARL JUNG

É curioso pensarmos como uma pandemia nos pode acordar. Acordar em que sentido? Bem, esta é uma questão complexa que merece ser observada de forma cuidada e a qual nos propomos explorar ao longo deste livro.

Em sânscrito, *budi* (de Budismo) significa *acordar, observar, tornar-se consciente*.

Comecemos pelo início

Há alguns meses, tínhamos mil projetos, centenas de planos pessoais, profissionais e sociais. Planos esses que serviam como oxigénio para nutrir o nosso ego, a nossa autoestima e o nosso mérito; que nos faziam mexer, conquistar mundos e fundos, mas que também nos encurralavam, como se de prisioneiros nos tratássemos.

De um certo modo, este hábito de estarmos sempre ocupados não é muito diferente de qualquer outra habituação/adição. Vicia-nos, na medida em que dependemos desses planos, materiais ou afetivos, para nos reconhecermos enquanto pessoas, enquanto seres. Vicia-nos, pois dependemos desses projetos para julgarmos o nosso valor, maior ou menor, mais ou menos credível, consoante as nossas conquistas. Vicia-nos porque, no fim de contas, dependemos das mil e uma concretizações para nos sentirmos bem, para nos sentirmos vivos.

Acreditamos que são as experiências exteriores que nos dão a sensação de bem-estar. Contudo, a verdade é que essas mesmas experiências frequentemente dependem de condições que fogem ao nosso controlo.

Há uns meses, todos tínhamos uma lista infundável de coisas por fazer: umas férias por marcar, uma

formação por terminar, um jantar por combinar, uma prenda por comprar ou um abraço por dar. Todos tínhamos afazeres que julgávamos serem inadiáveis, naquelas circunstâncias, naquele preciso momento.

É curioso como, de um momento para o outro, tudo (ou quase tudo) continuou por fazer. Até mesmo os pendentos mais urgentes...

Perante uma ameaça inesperada, travámos a fundo e entrámos em aquaplanagem, durante alguns meses, no esforço persistente de domínio da direção e dos freios. As condições (do piso e do clima) e a velocidade não eram as adequadas para a condução que fazíamos e, durante horas e horas a fio, fomos sendo bombardeados por numerosos cenários catastróficos, devastadores e dramáticos.

Parámos, finalmente, e demo-nos conta de que não éramos apenas nós, não eram apenas eles, éramos todos. Todo o Mundo com uma inquietude a viver, a experimentar e a vivenciar este novo estado de coisa. Um momento único na História em que o reconhecimento da Humanidade Comum foi, de forma abrupta, captado genuinamente por cada um de nós.

Minimizaram-se as diferenças, as categorizações e as divisões. O sentido ético nas relações foi ampliado, acolhendo-se a ideia de que todos temos

aspirações idênticas, todos desejamos ser felizes e evitar o sofrimento. Deste reconhecimento, involuntariamente, desenvolvemos a Imparcialidade.

Neste livro, pontuamos os significados e os sentidos de cada lugar, de cada viagem. Poderão existir lugares ou espaços mais agradáveis do que outros, mas o convite aqui é que os acolha a todos, mesmo que por breves momentos. Quem sabe poderá até tomar posições sobre as múltiplas oportunidades que lhe escaparam. Provavelmente, existirão lugares que lhe serão familiares, onde inevitavelmente se sentirá mais confortável e seguro. Nesse caso, poderá optar por aperfeiçoar as técnicas da arte de fotografar, acedendo a novos detalhes ou simplesmente admirando o todo. Por outro lado, existirão lugares que, ainda que à primeira vista não lhe despertem interesse, se poderão constituir como agradáveis surpresas e descobertas intensas.

Qualquer que seja o caminho, este processo de autoquestionamento levá-lo-á à compreensão crescente do que deseja cultivar e do que deseja debilitar.

Boa viagem!

Capítulo 1



Pandemia: um espaço e tempo de oportunidades

A pandemia COVID-19 originou uma crise na qual, assim como em outros períodos críticos, a nossa primeira reação foi o bloqueio. Por momentos (dias, semanas e meses), congelámos, sem direção, sem sentido. Ficámos com as emoções solidificadas.

Posteriormente, se bem que em passos ainda demorados, fomos despertando e sentindo o momento (mais ou menos duradouro) com tensão, desesperança, decepção, receio e insegurança, revolta e incerteza.

Esta crise acomoda, por si só, um tempo de desequilíbrio que acarreta múltiplos desafios, que nos barra a zona de conforto, a qual é regida pelas nossas certezas e previsibilidades, que julgamos serem

inabaláveis. As nossas crenças na ilusão de que tudo é permanente na vida são postas em causa.

A verdade, porém, é que tudo muda. Nós mudamos, os outros mudam, tudo se transforma. Embora isto seja uma verdade inquestionável do ponto de vista racional, do ponto de vista emocional damos pouco crédito a um princípio fundamental da vida: a Impermanência*.

É como se, de repente, alguém nos puxasse o tapete de debaixo dos pés e, de um momento para o outro, aquilo que dávamos por garantido deixasse de o ser. É como se não existisse mais o conjunto de cores do arco-íris e o mundo fosse todo pintado em tons de cinzento. É, de facto, algo avassalador. Não só pelo seu carácter inesperado e repentino, mas também (e sobretudo) porque deixamos de confiar em nós, na nossa intuição, nas nossas capacidades para resolver a situação, deixamos de ter o controlo... esse que, agora mais do que nunca, nos foge por entre os dedos. Os nossos recursos parecem-nos escassos, as nossas forças parecem-nos mínimas, e damos por nós invadidos por estados mentais potencialmente prejudiciais, que necessitamos, gradualmente, de transformar.

* Impermanência — significa que tudo muda, um dos princípios do Budismo.

A crise, nas suas múltiplas formas, reflete assim uma ameaça aos nossos valores, interesses e objetivos prioritários. É caracterizada por um desafio de tensão, medo e urgência, sendo o seu principal pilar a imprevisibilidade. Esta é, para muitos de nós, a primeira face da moeda quando falamos em crise.

Se uma situação exige muito de nós, isto provavelmente quererá dizer que não tínhamos integrado a ideia de que tudo muda. Protestamos e resistimos internamente à mudança. Esquecemo-nos do mais importante: a situação, por boa ou má que seja, irá evoluir e até cessar.

Quando nos fixamos naquilo que perdemos, roubamos a nós mesmos a oportunidade de receber novas coisas. **O sofrimento, não raras vezes, surge não porque as coisas são más, mas pela nossa resistência a uma dada situação que abala a nossa certeza e a nossa estabilidade.**

Estas duas formas de encarar a mudança são substancialmente diferentes.

Pese embora a crise reflita uma manifestação violenta e repentina de rutura do nosso equilíbrio, ela também se constitui como uma janela de oportunidades.

A primeira face de uma situação de crise, já aqui descrita, tem um impacto avassalador. Duvidamos

de tudo e de todos, inclusive e especificamente de nós. A segunda faz-se acompanhar de outros substantivos inspiradores inerentes a um verdadeiro recomeço: a confiança, a esperança, a bondade, a compreensão, a generosidade... aqui, unem-se forças, escrevem-se novos capítulos, constroem-se novos significados. Nesta outra face da moeda, vive-se! Não apenas sobrevivendo, mas vivendo cada dia, um após o outro. Frequentemente, ganha-se até um novo ritmo, mais ou menos acelerado; muda-se de caminho, direção ou escolhem-se novas estradas. Este pode até ser um momento para se deixarem objetos, pessoas e crenças para trás, com a certeza de que nunca se irão recuperar, mas vive-se com isto. Vive-se com muito mais, com uma bagagem mais preenchida, do bom e do menos bom.

Pandemia: ofuscados pelo medo

O medo é uma das emoções básicas. Nascemos com os circuitos todos bem organizados de luta, fuga ou congelamento.* Se, enquanto caçadores,

* Perante uma situação percebida como perigosa, o sistema nervoso simpático ativa um mecanismo de reação automática de luta, fuga ou congelamento.



esta emoção era indispensável para a sobrevivência da espécie, no mundo atual esta resposta defensiva acelerada e direta nem sempre é adaptativa. Estas reações imediatas geram stress, que é a verdadeira epidemia do século XXI.

Todos nós, direta ou indiretamente, somos vulneráveis e manipulados pelo medo. A forma como cada um reage aos eventos da vida é, em parte, produto da maneira como o mundo foi e é por nós percebido: um mundo hostil e inseguro ou, por outro lado, um mundo amistoso.

Quando imanamos medo, sentimos maior desconfiança no mundo. Se, pelo contrário, a nossa visão do mundo se baseia numa relação mais afável, haverá, com certeza, menos sofrimento.

A pandemia provocada pela COVID-19 está a ter um impacto brutal na nossa vida, tem-nos forçado a pôr em pausa os nossos desejos e projetos e faz-nos questionar o futuro. Perante uma mudança tão significativa, a angústia, o medo e o sofrimento podem tornar-se dominantes nas nossas vidas.

Para reencontrarmos o caminho para a estabilidade, Ana Rita Rodrigues e Carla Serrão, investigadoras formadas em psicologia, sugerem e ensinam, neste livro, a prática de meditação mindfulness. Num processo para nos levar ao encontro da compaixão, do altruísmo, da bondade e da generosidade.

A meditação serve para acordar em nós qualidades mentais benéficas e processos naturais de autorregulação e autoconhecimento. Mas, da mesma forma que não existem duas respirações iguais, também não existem processos iguais. O importante é encontrarmos, através da meditação, o equilíbrio para lidarmos cada vez melhor com a adversidade.

INFLUÊNCIA
um outro olhar

20|20 editora

ISBN 978-989-564-578-7



9 789895 645787

Saúde e Bem-Estar