

# Benefícios da Meditação de Atenção Consciente

## Maior Apreço pela Vida

Uma pessoa com alto nível básico de atenção descobre, em geral, que todas as atividades da vida se tornam mais satisfatórias. Experiências intrinsecamente agradáveis (comida, música, sexualidade, etc.) se tornam muito mais intensas e satisfatórias simplesmente porque a pessoa está mais plenamente “no momento”. Além disso, experiências habituais e banais (lavar os pratos, conduzir para o trabalho, conversa social, etc.) assumem uma qualidade de extraordinário entusiasmo e fascinação. O aborrecimento se torna uma coisa do passado.

## Redução do Sofrimento

### Dor Física

Enfrentar a dor produzida por uma doença ou lesão se torna um assunto importante para a maioria das pessoas em algum momento de suas vidas. Na verdade, para milhões de vítimas da dor crônica, se trata do problema *principal* de cada momento de suas vidas. Quando os analgésicos e o tratamento médico já não podem mitigar a dor, que opção resta? Será que temos que sujeitar-nos a um sofrimento sem sentido e abjeto? Definitivamente, não. Foi clinicamente demonstrado que em estados de suficientemente alta concentração a dor, mesmo aguda, pode ser dissolvida numa espécie de energia dinâmica. Isto faz diminuir grandemente o sofrimento no momento.

Mais importante ainda, quando aprendemos a sentir a dor desta maneira, ela parece nos fortalecer e até mesmo nos nutrir. Assim, as habilidades desenvolvidas com a meditação fornecem não somente uma maneira de administrar a dor, mas também nos permitem experimentar essa dor como algo profundamente significativo na medida em que contribui para nosso crescimento e fortalecimento pessoal.

### Dor Emocional, Compulsão e Mau Hábito

O que é verdade para a dor física é também verdade para situações de dor emocional tais como o medo, o desgosto, a ira, o ciúme, a vergonha, etc.

Utilizando as capacidades desenvolvidas com a prática da atenção consciente (*mindfulness*), uma pessoa pode detectar claramente e discriminar as imagens mentais, palavras internas e sensações corporais que constituem a emoção negativa à medida que estas vão surgindo de instante a instante. Ao “desconstruir” a emoção deste modo, uma pessoa fica menos dominada por ela e, ao mesmo tempo, permite que a emoção flua sem ser alvo de supressão interna.

As mesmas capacidades podem ser aplicadas à tarefa de superar hábitos negativos e comportamentos compulsivos tais como álcool, cigarro e uso de drogas, transtornos de alimentação e assim sucessivamente, “permanecendo” com o impulso problemático até este ter se debilitado e desvanecido.

Há mais ainda: o próprio processo da atenção consciente e penetrante (*mindfulness*) produz uma espécie de “euforia intrínseca” capaz de substituir a doentia euforia produzida pela dependência de substâncias tóxicas.

## Melhores Níveis de Desempenho

Qualquer atividade se realiza mais eficazmente (e com mais alegria!) quando estamos atentos e focalizados. Isto inclui:

1. Estudos realizados mais eficientemente por estudantes.
2. Maior capacidade em projetos intelectuais e na resolução de problemas.
3. Aquisição de novas capacidades (para línguas, artes dramáticas, belas artes, artes marciais, etc.).
4. Esportes: no esporte, uma maior capacidade de atenção afeta o desempenho de duas maneiras diferentes. Primeiro: quanto mais concentrado estiver o desportista, melhor será seu jogo. Alguns atletas entram ocasional e espontaneamente em estados de focalização fora do comum. A isto se chama em inglês, utilizando gíria esportiva, “being in the zone” (“estar dentro da zona”). Com o treinamento sistemático das habilidades de enfoque, o atleta pode aprender a atuar consistentemente “dentro da zona”.

Em segundo lugar, a capacidade de focalização e a equanimidade afetam as atividades esportivas no campo da resistência. Como explicamos anteriormente na seção sobre Dor Física, uma alta concentração cria a capacidade de sentir a dor com menos sofrimento. A capacidade de “esfarelar” o incômodo subjetivo produzido pelo cansaço conduz a um aumento da energia objetiva disponível, o que potencialmente pode dar ao desportista uma vantagem competitiva. Adquirir esta vantagem através da concentração mental constitui uma boa alternativa perante a tentação de consegui-la através de drogas.

5. Trabalho: As empresas japonesas há muito tempo reconheceram que um trabalhador concentrado é não só mais eficaz como também mais feliz e satisfeito, pois existe um prazer intrínseco associado à realização de qualquer tarefa em estados de alta concentração, mesmo que aparentemente esta seja aborrecida e repetitiva. Com este fim, não é incomum que as grandes empresas mandem seções inteiras de trabalhadores a um templo Zen para uma semana de treinamento monástico.

## Efeitos Sobre a Saúde

1. Os estados de atenção altamente enfocada e profundo relaxamento afetam não só a mente, mas também o corpo, e por isso têm um impacto considerável sobre a saúde. As ondas alfa do cérebro aumentam, a condutividade cutânea diminui e o metabolismo se torna mais eficiente.
2. A atenção consciente ajuda as pessoas a estarem mais em contato com seu corpo, razão por que lhes permite responder melhor ao mesmo.
3. Estados muito concentrados de atenção fazem aumentar também o estado de “enlevo” produzido pelo *jogging* (corrida a pé) e outros exercícios para promover a saúde, o que torna estas atividades mais fáceis e atrativas.

## Melhores Relações Inter-pessoais no Trabalho e em Casa

As habilidades resultantes da prática da atenção consciente e penetrante (*mindfulness*) têm forte impacto nesta área, e de dois modos diferentes. Primeiro, permitem que estejamos mais “presentes” com os outros, mais empenhados e menos perdidos em fantasias e projeções, instante após instante. Segundo, elas fornecem uma ferramenta para reduzir os efeitos das emoções negativas que frequentemente se tornam um obstáculo ao êxito da comunicação interpessoal.

## Um Catalizador do Crescimento Interno

A maioria das pessoas participa em algum processo de crescimento interno. Isto inclui a introspecção, psicoterapia, massagem, workshops de crescimento pessoal e motivação, ioga, tai chi, programas de 12 passos, oração, etc. Em geral, todos estes processos de crescimento pessoal são muito mais eficazes quando realizados em um estado elevado de atenção consciente e equanimidade. A capacidade de focalizar a atenção está para o crescimento pessoal como o catalizador para uma reação química, isto é, acelera dramaticamente a velocidade do processo.