

SABER VIVER

BEM-ESTAR



UMA MEDITAÇÃO - OU MAIS - PORDIA...

... não sabe o bem que lhe faria. Sim, mudámos o provérbio, porque está mais do que provado: o *mindfulness* tem vários benefícios para a nossa a nossa saúde, entre os quais combater o stresse e a ansiedade. Terrence The Teacher, o *coach* dos famosos, ensina-nos a começar a meditar:

GETTY IMAGES

por Rita Caetano



M

“Mindfulness significa prestar atenção de uma forma particular, de propósito, no momento presente e sem julgamento.” A definição pertence a Jon Kabat-Zinn, o médico e cientista responsável pela popularização desta prática no Ocidente em áreas como a medicina, a psicologia e a educação, bem como em prisões e no desporto, e é um dos primeiros ensinamentos que Terrence The Teatcher, *coach* de meditação *mindfulness* e especialista em hipnoterapia clínica e em NPL (programação neurolinguística) transmitiu aos participantes no segundo retiro The Brain Edit, do Hotel Vermelho, em Melides, em abril último. “O *mindfulness* é uma técnica que ensina a voltarmos ao momento presente uma e outra vez”, continua. “A mim salvou-me!”, exclama.

Ele que sempre cuidou dos outros – primeiro foi *personal trainer*, depois, professor de pilates e hipnoterapeuta clínico – tinha-se esquecido de si próprio e, em 2014, sofreu duas paragens cardíacas de 20 e dez minutos no mesmo dia. “Foi um choque e quando fui mandado para casa percebi que a minha vida tinha mudado. Um dia um amigo falou-me da meditação *mindfulness* como algo que me faria bem”, relata. Depois de alguma relutância inicial, começou a investigar, e a ciência por trás da atenção plena convenceu-o a ponto de fazer formação na área. “Tornei-me mais forte física e mentalmente do que nunca. Costumo dizer que não foram os medicamentos, mas sim o *mindfulness* que me salvou a vida e me tornou o que sou hoje”, salienta. Os resultados foram tão posi-

vos que, depressa, percebeu que tinha de partilhar com o mundo os benefícios desta prática”. Assim nasceu o programa *The Brain Edit™* onde junta tudo o que aprendeu para ajudar as pessoas a alcançarem mudanças positivas através de padrões mentais conscientes e subconscientes. Com ele, Terrence The Teatcher já ganhou vários prémios de bem-estar e de saúde mental e é procurado por vários famosos, como Christian Louboutain – de quem é também amigo – que o desafiou a elaborar uma versão do programa para um retiro de três dias. O programa dito normal pode ser intensivo (dez sessões), condensado (cinco sessões), específico (três sessões) e há ainda uma versão de 21 dias, pensado para quem quer mudar de hábitos – os três primeiros podem feitos

GETTY IMAGES

pesoalmente ou por Zoom, já o último é apenas feito frente a frente.

Criar relações novas

Redução do stresse e da ansiedade, aceleração da rapidez de processamento de informação, melhoria da função cognitiva e uma maior satisfação com a vida [ver caixa *Os benefícios* para conhecer todos] são alguns dos benefícios do *mindfulness* já comprovados pela ciência. “A meditação *mindfulness* afeta diretamente o funcionamento do cérebro para melhor. Cria uma relação totalmente nova com os nossos pensamentos e experiências do dia a dia. A vida pode não mudar necessariamente, mas a forma como a percebemos, sim. Tornamo-nos menos reativos e responsivos, que é uma forma mais saudável de lidar com as situações do dia a dia”, explica Terrence The Teatcher.

As pessoas que o procuram fazem-no sobretudo para tratar stresse, ansiedade, insegurança, medos, e, curiosamente, desde a pandemia a idade de quem o procura diminuiu. “Antes da quarentena, a minha base de clientes era dos 40 aos 60 anos, depois, a maior parte passou a ter entre 12 e 30 anos. Os problemas são muito semelhantes, embora os mais jovens se debatam muito em lidar com as emoções”, conta. “O que faço é reconstruir a confiança e proporcionar-lhes as ferramentas para lidar com as coisas que os assustam. A primeira coisa que temos de fazer é validar as emoções. É válido estar triste, mas, depois, mostro-lhes que há formas de lidar com as emoções, e o *mindfulness* é preponderante nisso”, explica.

Lidar com as emoções

De onde vem essa dificuldade em lidar com as emoções? “Acredito que seja uma experiência evolutiva em que vivemos como *Homo sapiens*. Hoje, somos físicos, mentais e emocionais, mas, se recuarmos na história, erámos mais físicos e no momento em que nos tornámos o animal mais bem-sucedido, pensámos: ‘Como podemos tornarmo-nos ainda mais bem-sucedidos?’. Fomos à mente, criámos a roda, criámos edifícios e desenvolvemo-nos, educámo-nos. Portanto, a educação, em algum momento, foi tudo. Hoje, esta-



Os benefícios

Terrence The Teacher partilha connosco como o *mindfulness* beneficia a nossa vida.

- **Reduz** o stresse, a ansiedade, a pressão arterial, a sensação de estar sobrecarregada, a reatividade e os dias de doença.
- **Incrementa** a função imunitária, a clarividência da mente, a memória, a consciência, a rapidez de processamento de informação, a compaixão e a satisfação com o trabalho.
- **Melhora** a saúde mental, a função cognitiva, a produtividade, o tempo de reação, a tomada de decisões, e a satisfação com as relações.

20 minutos

durante
8 semanas

É ao fim deste período de tempo que se veem mudanças no cérebro da prática da redução do stresse baseada na atenção plena desenvolvida por John Kabat-Zinn, médico e investigador

“Deve-se começar devagar a meditar, nem que seja um minuto, e aprender com a repetição. É preciso consistência e prática diária para que se torne um hábito”

mos no período da emoção e os jovens de hoje estão a olhar para as emoções para que possamos evoluir nesse campo.” Isto aconteceu na pandemia, afirma, “porque tivemos mais tempo para pensar e fomos obrigados a olhar para as nossas emoções. Só nos resta abraçar as três áreas para um ser humano equilibrado”

Meditação vs. mindfulness

Lançada a pergunta se *mindfulness* e meditação são a mesma coisa, Terrence The Teatcher não hesita: “O exercício é para o *fitness* o que a meditação é para a atenção plena, ou seja, para estar em forma, as pessoas precisam de se exercitar, enquanto que, para estar atentas e conscientes, precisam de meditar. Não podemos separar os dois”. O *coach* assegura que todos podemos ser *mindfulness*. “É um processo natural, que está incorporado em nós, mas estamos tão distraídos que esquecemo-nos de como o ser”.

A atenção plena, diz, é algo intrínseco ao ser humano, mas estamos tão desconectados que temos de a reaprender e, para explicar isto, volta à comparação com o exercício: “Tal como vamos ao ginásio

para fazer exercício de forma não natural, porque o nosso corpo precisa de se mexer e já não somos caçadores e recolectores como erámos há mil anos, precisamos de fazer o mesmo com a mente. Temos de aprender a meditar e torná-la uma prática diária que nos ajuda a tornarmo-nos conscientes”.

A quem diz não conseguir meditar, Terrence The Teacher assegura que é possível. “Se conseguem respirar, conseguem meditar. Não é assim tão complicado e a melhor forma de começar é focarem-se na respiração, inspirar e expirar...”, diz. O professor garante que não é necessário meditar durante longos períodos de tempo por dia. “Deve-se começar devagar, nem que seja um minuto, e aprender com a repetição. É preciso consistência e

3 PASSOS PARA MEDITAR

OS CONSELHOS DE TERENCE THE TEACHER.

1.º Desligue-se dos estímulos.

Fechar os olhos é uma forma de o fazer, por isso, encontre um lugar seguro e pouco movimentado e sente-se de forma confortável.

2.º Encontre algo em que possa concentrar-se.

A forma mais fácil de se concentrar é simplesmente focar-se na sua respiração. Observe-se a inspirar e a expirar, porque ao concentrar-se nisso verá que os seus pensamentos e a sua mente abrandarão.

3.º Repita.

É preciso repetir para que se torne um hábito. Pode até começar por períodos de um minuto, o importante é começar e tornar a meditação um hábito; quando assim for, vai querer meditar durante mais tempo.

prática diária para que se torne um hábito e vão ver que meditações mais longas podem ser adicionadas à medida que se sentirem prontas”, explica. O importante é enquadrar a prática no seu quotidiano, seja sentada, deitada ou a caminhar. “Não há regras, nem horários específicos; a prática tem de se adequar ao nosso ritmo.”

Mente errante

Se pensa que meditar é silenciar a mente, também não é bem assim. Terrence The Teacher lembra que a mente humana é uma mente errante. “Em regra, passamos 95 por cento do tempo em modo subconsciente, no entanto, quando meditamos, desce para 80 por cento. Dalai Lama atinge os 50/50”, refere o nosso entrevistado. Então, em vez de calar a mente, “concentre-se em criar uma relação mais relaxada com os seus pensamentos durante a meditação. Antes que se aperceba, intervalos maravilhosos começarão a aparecer nos seus pensamentos e sentirá a paz e a calma que tanto procurava”. A meditação *mindfulness* ensina-nos a ter uma atenção estável, que é “a capacidade de direccionar os pensamentos intencionalmente e manter o foco”, realça o professor. “Como diz John Kare-Zinn, estar consciente ajuda-nos a saber o que estamos a fazer enquanto estamos a fazê-lo, e isto é a essência da prática do *mindfulness*. Ajuda-nos a estar mais consciente dos pensamentos, das emoções e das sensações que o corpo transmite, em vez de estarmos em piloto automático. Isto tudo sem julgarmos”, esclarece Terrence The Teacher.

Os pensamentos que nos surgem devem ser reconhecidos, aceites e ajustados. “Ao praticarmos um estado de consciência, podemos escolher onde está o nosso foco, percebemos que os nossos pensamentos são apenas isso, pensamentos, e experienciamos as emoções sem julgamentos”, descreve Terrence The Teacher. O professor realça também que a meditação *mindfulness* é uma viagem muito egoísta. “Quero que as pessoas entendam que é sobre elas, daí que mesmo no retiro faça sessões individuais. É muito importante olhar para dentro”, explica.

Um cérebro que muda

O *mindfulness* altera o cérebro e, após algumas semanas de meditação, através duma ressonância magnética, é possível ver que...

... há um aumento da atividade do córtex cerebral, onde ocorre o planeamento, a criatividade e a tomada de decisões.

... ocorre o espessamento do hipocampo, área responsável pela aprendizagem e a memória.

... a ínsula, responsável pelos sentimentos de repouso, compaixão e sentido de pertença, cresce.

... a amígdala, responsável pela resposta de luta e fuga e medo, fica mais pequena.

Prescrição médica

Já há alguns médicos que prescrevem o *mindfulness* aos seus doentes, mas era importante que mais o fizessem. “Num mundo perfeito, as pessoas poderiam escolher entre tomar um medicamento ou meditar. Mas ainda vai demorar porque, infelizmente, a indústria farmacêutica é muito poderosa. E com isto não estou a dizer que os fármacos não salvem vidas, porque salvam. O que acontece é que se tornou quase a forma mais rápida de chegar a algum lado, mas existem alternativas como o *mindfulness* para alguns casos”, alerta.

Nas escolas, seria útil aprender-se a meditar? “As crianças são *mindfulness* por natureza, são naturalmente muito conscientes. Podem sentar-se e concentrar-se



RESPIRE!

Técnicas de respiração que ajudam a meditar, de acordo com Terrence The Teacher

4-4-4

Inspire e conte até quatro, bloqueie a respiração também em quatro tempos e expire com a mesma contagem. Este exercício de respiração ajuda à estabilidade emocional

7-11

Inspire em sete tempos e expire em 11 para ficar mais calma ou adormecer.

GETTY IMAGES; RICARDO JUNQUEIRA

numa coisa, de propósito, no momento presente, durante horas. Portanto, não são elas que precisam de ser ensinadas a serem conscientes, são os adultos”, expõe. Posto isto dá um conselho aos pais: “O que precisam de fazer é eliminar as distrações para que não percam essa capacidade, ou seja, afastá-las dos ecrãs”.

Terrence The Teacher trabalha também com empresas. “Um projeto de *mindfulness* no Reino Unido analisou o que aconteceu nas empresas quando as pessoas meditam e observou-se que se tornam mais produtivas e sentem-se mais envolvidas. Há uma maior satisfação no trabalho, mais criatividade e há menos absentismos por doença”, sublinha. “As empresas estão já cientes de que o bem-estar e a saúde mental são importantes, às vezes não sabem é incorporar isso na sua estrutura”.



“O *mindfulness* ensina-nos a voltarmos ao momento presente uma e outra vez. A mim salvou-me”
Terrence The Teacher
professor de *mindfulness*



O próximo retiro

De 23 a 26 de novembro, Terrence The Teacher estará de novo em Portugal para a terceira edição do retiro *The Brain Edit*, no hotel Vermelho, em Melides. O retiro convida ao autodescobrimento e crescimento pessoal através do *mindfulness*. Terrence lidera quatro sessões, onde dá a conhecer o *mindfulness*, a sua base científica, a forma como a nossa mente trabalha, mas também ensina algumas técnicas de meditação e de respiração, bem como técnicas para mudar de hábitos, atingir os objetivos pessoais e a estar mais presente. O dia começa com uma aula de ioga e termina com meditações guiadas à noite. Todos os participantes têm ainda a oportunidade de ter uma sessão individual com Terrence The Teacher. O resto do tempo é para aproveitar o hotel e o seu ambiente relaxante e inspirador.

Preço: A partir de 2523€ (alojamento + alimentação + retiro). vermelhohotel.com

