

FICHA TÉCNICA

Título original: *Ten To Zen*

Autor: *Owen O'Kane*

Copyright © Owen O'Kane 2018

Edição original publicada em 2018 por Bluebird, uma chancela de Pan Macmillan, uma divisão de Macmillan Publishers International Limited

Tradução © Editorial Presença, Lisboa, 2019

Tradução: *Maria das Mercês Peixoto*

Revisão: *Ana Rita Silva/Editorial Presença*

Capa: *Vera Espinha/Editorial Presença*

Imagem da capa: *Shutterstock*

Composição, impressão e acabamento: *Multitipo – Artes Gráficas, Lda.*

Depósito legal n.º 456 651/19

1.ª edição, Lisboa, junho, 2019

Reservados todos os direitos
para a língua portuguesa (exceto Brasil) à

EDITORIAL PRESENÇA

Estrada das Palmeiras, 59

Queluz de Baixo

2730-132 Barcarena

info@presenca.pt

www.presenca.pt

ÍNDICE

Introdução	11
------------------	----

Primeira Parte — Os Antecedentes

1: Os Dez Minutos no Zen	29
2: Empenho na Mudança.....	37
3: As Partidas do Cérebro.....	49

Segunda Parte — O Treino de Dez Minutos

4: Minuto Um	
— Tempo para Parar	77
5: Minutos Dois e Três	
— Tempo para o Seu Espaço de Calma	93
6: Minutos Quatro e Cinco	
— Tempo para Respirar	103
7: Minutos Seis e Sete	
— Tempo para Domar os Seus Pensamentos.....	113
8: Minutos Oito e Nove	
— Tempo para Estar Atento.....	133

9: Minuto Dez	
— Tempo para Incorporar os Seus Princípios Dez Minutos para o Zen	149
10: Para Além dos Dez Minutos para o Zen	173
Conclusão	187
Agradecimentos	189

1: OS DEZ MINUTOS NO ZEN

Há uns anos recebi no meu consultório privado uma mulher a quem chamarei Jane.

A Jane preocupava-se imenso com inúmeros assuntos, e como parte do seu tratamento sugeri trinta minutos de pura meditação concentrada todos os dias. Furneci-lhe uma gravação e todas as instruções relevantes. Ela nunca tinha meditado na vida, e umas semanas mais tarde veio a uma sessão num estado de espírito bastante irritado. Quando explorámos as causas da sua agitação, ela disse-me indelicadamente que era a minha sugestão de meditação:

«Tenho quatro filhos, um emprego a tempo inteiro e um marido alcoólico, e você diz-me que relaxe e pratique concentração durante trinta minutos por dia. Isto não resulta comigo. Estou demasiado stressada e ocupada para meditar!»

Contorci-me no meu lugar e algo em mim mudou substancialmente. Como pessoa habituada a meditar e a «tirar» um tempo para mim, senti-me culpado por ter assumido que tal seria fácil para outras pessoas. Na realidade, para a maioria não é. A Jane foi um lembrete poderoso de que a maior parte de nós não tem meia hora por dia para meditar ou alguns dias para fazer um retiro. Por isso, comecei a pensar em criar algo que resultasse rapidamente.

Comecei a reparar que muitos livros de autoajuda e de psicologia, cursos e seminários também envolvem bastante tempo e dedicação. É largamente aceite que a própria terapia pode exigir muito tempo e custos elevados. Contudo, para muitas pessoas o tempo e o dinheiro são limitados, e a dedicação a programas mais minuciosos simplesmente não é uma opção. Foi por esta razão que desenvolvi, sem remorsos, um treino para a mente que é acessível, realista e altamente eficaz num curto período de tempo. Tão simples quanto isso.

A Jane precisava de um programa eficiente mas que fosse realista em termos de tempo mesmo para as pessoas mais ocupadas. Ocorreu-me que quase todas as pessoas encontram dez minutos por dia para lavar os dentes e tomar duche. Assim, decidi tentar descobrir uma maneira simples de podermos cuidar da nossa mente do mesmo modo que cuidamos do nosso corpo, talvez demorando um pouco menos de tempo, mas fazendo-o com maior frequência. Este reconhecimento de que para grande parte das pessoas é um desafio tirar mais do que dez minutos do seu dia para se concentrarem na meditação ou para respirarem conscientemente está na essência da minha técnica, e é por isso que ela resulta.

Criar Espaço Mental

Percebi também que a Jane precisava de reduzir os níveis de angústia e ameaça que sentia antes de lhe ser possível encontrar o espaço mental de que necessitava para respirar e refletir. Provavelmente todos nós já passámos por alturas em que nos sentimos angustiados e alguém diz algo do género «Não te preocupes, respira fundo e tudo ficará bem». É um sentimento benevolente, mas

na verdade o nosso cérebro pode precisar de alguma ajuda extra para se acalmar rapidamente. A minha solução *Dez Minutos para o Zen* pretende ser um guia específico e estruturado para abrandar a atividade da mente, criando esse espaço mental.

O que Há nos Dez Minutos?

Dez minutos podem não parecer muito em termos de tempo, mas reuni nesses minutos uma quantidade engenhosa de informação valiosa. *Dez Minutos para o Zen* tem duas camadas principais:

- A camada «base», que compreende as capacidades práticas como respiração, meditação e consciência — as ferramentas de que vai precisar para aperfeiçoar o seu treino.
- A camada «de cima», que eu grosso modo denomino os seus «princípios de vida» *Dez Minutos para o Zen* — estes irão fazer parte da sua rotina diária e podem ser utilizados sempre que resultem para si.

As capacidades práticas irão ajudá-lo a acalmar a mente, reestruturar o modo como pensa e capacitá-lo para adotar uma atitude mais adaptável ao seu dia.

Os princípios de vida envolvem fazer e incorporar certos compromissos-chave, baseados nos princípios de compaixão, aceitação e autenticidade. Gosto de pensar neles como sendo quase uma «capa mental» invisível que se veste todas as manhãs para ajudar a enfrentar o dia. Todos os dias você irá vestir essa capa mental durante o *Dez Minutos para o Zen*, o que será simultaneamente um lembrete e um compromisso para consigo próprio.

Ambos os aspetos — capacidades práticas e princípios de vida — se baseiam em competências, técnicas e princípios dos

mundos terapêuticos em que eu me preparei. Eles incluem consciência plena (*Mindfulness*), Terapia Cognitiva Comportamental (CBT), Dessensibilização e Reprocessamento através do Movimento Ocular (EMDR), e terapias interpessoais e centradas na compaixão. Todos estes programas têm resultados muito positivos, ajudando as pessoas a viver vidas mais felizes.

Deixe-me explicar-lhe rapidamente os princípios essenciais de cada terapia:

- **A consciência plena** tem que ver com viver o momento presente e não ficar demasiado ligado ao passado ou ao futuro.
- **As terapias interpessoais e centradas na compaixão** reconhecem a maneira como nos relacionamos connosco próprios e com os outros, ensinando-nos a lidar connosco e com os outros com mais compaixão e benevolência.
- **O tapping** (pancadinhas) é uma técnica eficaz usada para ajudar as pessoas a ficarem mais estáveis e a conseguirem rapidamente alcançar um lugar mais seguro onde as coisas possam acalmar e o sistema de ameaça do cérebro possa ser controlado. (Também é conhecida por estimulação bilateral e por vezes é utilizada como uma técnica *grounding*, tranquilizadora, na EMDR, uma terapia usada para tratar traumas).
- **A Terapia Cognitiva Comportamental** centra-se na relação entre o modo como pensamos e o modo como nos sentimos. Vamos usar técnicas do mundo CBT para aprendermos a libertar-nos de padrões de pensamento desfavoráveis.

Decidi ir buscar técnicas a estas terapias porque elas conseguem acalmar e acomodar a mente rapidamente e de maneira segura e controlada. Lembre-se de que *Dez Minutos para o*

Zen não é uma terapia, mas um treino mental que permite acalmar o espírito em pouco tempo para que você possa funcionar melhor. Essencialmente, ele consegue torná-lo mais calmo e mais focado, permitindo-lhe tornar-se o seu próprio terapeuta quando necessário.

Porque Utilizo a CBT e a Consciência Plena

Utilizo a consciência plena e a CBT porque acredito que os nossos pensamentos podem muitas vezes ser os «demónios» nas nossas vidas, gerando muito sofrimento mental. E naturalmente todos nós fazemos com o sofrimento mental aquilo que fazemos com a dor física — tentamos abrandá-lo, anulá-lo. De facto, de modo geral, essa dor está a dizer-nos algo muito importante e devemos prestar-lhe atenção. Como terapeuta, vejo com frequência pessoas que tentam fugir ou enterrar as suas emoções difíceis, quando deviam vê-las mais como avisos. Essas emoções difíceis ou desafiadoras podem ser um caminho para a clareza pessoal e no encalce da verdadeira felicidade. Abordo isto reconhecendo que por vezes precisamos de avançar para pensamentos e emoções difíceis, de início deixando-os simplesmente ficar até conseguirmos que façam sentido, antes de decidirmos o que podemos então libertar.

Como já disse, este livro é diferente de outros porque não lhe fornece apenas um conjunto de instrumentos práticos — tais como meditações, exercícios de consciência plena e por aí adiante —, embora esse seja um dos seus aspetos. Em *Dez Minutos para o Zen* há muito mais do que isso, tal como ajudá-lo a explorar os seus valores, os seus princípios, e ensiná-lo a viver com autenticidade. Nos capítulos que se seguem entrarei em mais detalhes sobre como funciona exatamente cada estádio. Contudo, vou

agora dar-lhe um cheirinho para que o leitor não fique impaciente. (O que não é ideal quando alguém está a tentar acalmar-se!)

A parte prática dos seus dez minutos irá incluir:

- **Parar** a corrente de pensamentos que está a causar-lhe sofrimento
- Usar a **consciência plena** e a **psicoterapia interpessoal** para verificar o que se passa consigo
- Usar **técnicas terapêuticas** para acalmar um pouco o tumulto de ideias e conseguir abrandar a atividade cerebral, criando assim um lugar seguro para parar e respirar
- Usar **técnicas de respiração para a mente e o corpo** de modo a desacelerar um pouco o espírito, levando-o a um estado mais calmo
- Livrar-se de quaisquer pensamentos desfavoráveis através da **Terapia Cognitiva Comportamental**
- Usar a **consciência plena e do momento presente** para limpar qualquer névoa mental
- Vestir a sua «**capa mental**» **Dez minutos para o Zen**, que representa os seus princípios de **autocompaixão, autoaceitação e autenticidade**
- Seguir em frente para enfrentar o seu dia com **consciência, coragem e esperança**

Encontrar tempo para fazer uma pausa constitui um desafio para muitas pessoas, porém, não é impossível. E não se trata apenas de fazer uma pausa. Trata-se de parar para recarregar o cérebro das maneiras mais úteis. Quero que os dez minutos que despende no programa *Dez Minutos para o Zen* sejam uma parte prática e útil no seu dia que irá mudar o modo como funciona o seu cérebro e como vive a sua vida.

A «capa mental» que menciono será explorada no Capítulo 9. Por agora, basta saber que as técnicas psicológicas para acalmar a mente necessitam de mais do que apenas competências práticas. A sua «capa mental» *Dez Minutos para o Zen* terá de ser vestida todos os dias porque lhe proporciona uma orientação alternativa que o ajudará quando surgirem desafios ou quando a sua mente lhe causar sofrimento, dizendo-lhe que você não presta, é patético ou fraco. Como parte do treino *Dez Minutos para o Zen*, conseguirá alimentar uma voz mais bondosa.

Dez Minutos para o Zen resulta. No entanto, o treino consiste em muito mais do que técnicas. É uma nova maneira de viver e uma nova abordagem ao modo como tratamos os outros e como nos tratamos a nós.