



# VIVER A TEMPO INTEIRO

Num mundo perfeito os nossos filhos não fariam birras naquele dia em que estamos especialmente exaustas. Nem perderíamos a cabeça na fila do supermercado com toda a gente a olhar para nós. Sim, o mundo não é perfeito. Mas há técnicas que, não sendo mágicas, tornam tudo mais fácil.

E muito melhor. POR RITA LÚCIO MARTINS

**M**ais um livro sobre *mindfulness*? É verdade. A palavra passou a fazer parte do nosso vocabulário de todos os dias. Mas pelo caminho, apesar de cada vez maior número de “convertidos”, também resistem aqueles que continuam a desconfiar dos benefícios destas técnicas (assentes por exemplo em exercícios de respiração). O *mindfulness* nada tem de filosofia *new age* ou do domínio do místico (ainda que muitos continuem a defini-lo dessa forma). Mas não são as ideias feitas que assustam ou desmotivam Mikaela Övén, também conhecida como Mia, autora de *Educar com Mindfulness – Guia de Parentalidade Consciente para Pais e Educadores* (Porto Editora). A *coach* e *practitioner* em Programação Neurolinguística, nascida na Suécia mas a residir em Portugal, é perentória: “Não tenho qualquer problema com os preconceitos! A única forma que eu tenho de contribuir para uma ideia diferente é o meu próprio exemplo. Posso mostrar a minha forma de me relacionar com o mundo.” Apaixonada pelo *mindfulness* e pela →



parentalidade consciente, esta mãe de três filhos colabora com empresas e escolas, com pessoas e famílias. "Não sou muito de referir estudos científicos. Embora seja ótimo existirem, não garantem que todos sentem o que se pode sentir. O meu estudo científico sou eu e as pessoas com as quais eu trabalho. Os 'resultados' são incríveis. O meu convite é muito simples: experimente e veja o que acontece! Se não o fizer, nunca vai ver."

**Impaciência. Irritação. Cansaço. Estes são muitas vezes grandes inimigos dos pais na relação com os filhos. Como podemos evitar deixarmo-nos levar pelos acontecimentos?**

O trabalho principal é sempre proativo e o *mindfulness* é a melhor ferramenta que conheço. Mas é importante não utilizar o *mindfulness* apenas para aguentar uma vida stressante! É essencial para o nosso bem-estar, principalmente quando levamos vidas muito atarefadas, ter pelo menos alguns minutos todos os dias, para cultivar um equilíbrio mental, onde não ficamos presos nos pensamentos. Existem imensos exercícios, curtos e simples. Apresento alguns no livro. (E todos temos a nossa respiração. Todos conseguimos parar durante um minuto e apenas focar a respiração. Podemos estar sentados ou de pé. Com os olhos abertos ou fechados, em qualquer lugar. Uma vez por dia ou várias vezes por dia... Respirar profundamente, deixando os pensamentos ir e vir sem lhes resistir, sem nos envolvermos nas histórias que contamos. Podemos fazer isto de forma planeada, antes de abrir a caixa dos *e-mails*, sempre que vai à casa de banho... ou espontaneamente, numa situação em que sentimos necessidade.) Quando conseguimos criar um espaço entre a emoção que estamos a sentir e a nossa reação, então não somos levados pelos acontecimentos, conseguimos agir de forma consciente e sentimo-nos mais livres.

**Em muitos casos, depois do conflito, vem a culpa. Como lidar com ela?**

A culpa é um mensageiro que diz que precisamos de mudar alguma coisa. Um conflito existe porque há uma diferença de opinião ou necessidades. Estou muito cansada e o meu filho quer brincar. Há conflito. Sinto culpa de ter discutido com ele e de não ter energia para brincar. Primeiro, posso investigar a culpa e assumir responsabilidade pessoal. Para que necessidade



As intenções são a nossa luz, vamos desviar-nos de vez em quando mas, quando o fazemos, sabemos para onde voltar. Praticando também as sete atitudes de *mindfulness*, que apresento no livro, consigo mesma, entendo rapidamente que sou perfeita na minha imperfeição!

**No momento da tensão (que pode ser uma birra, uma queixa, um pedido, uma pergunta), o que nos pode impedir de exasperar?**

O melhor truque que conheço: respirar! Profundamente! Não é respirar e pensar como estou irritada! É apenas respirar. Assim consigo criar um espaço entre emoção e reação. Crio espaço, depois ajo. Se tiver a mesma atitude que o meu filho, vai ser mais desafiante resolver a situação. Em momentos de tensão, a energia oposta é o relaxamento. Quanto mais relaxada e tranquila eu estiver, menos tensão se criará entre mim e o meu filho, mais ele vai poder relaxar.

**O tempo que os pais passam com os filhos nem sempre é de qualidade (com constantes intervenções do telemóvel, iPad, trabalho, etc.). Isso tem consequências graves? E irreversíveis?**

Consequências sim, irreversíveis penso que não. E as consequências serão diferentes dependendo da criança. Essa conexão constante com o mundo exterior não favorece relações próximas. É uma questão de tomarmos consciência, agir e fazer diferente.

**No livro enumera as sete atitudes do *mindfulness*. Como adquirir estas competências?**

Praticando! Todos os dias! Sempre quando me lembro. E praticando essencialmente consigo mesma. Observando como me relaciono com cada atitude, cada momento de tomada de consciência vai-me permitir fazer diferente no futuro. E quanto mais

prático, mais sentido fará.

**Nos dias de hoje, a atenção das crianças também é disputada de muitas formas, resultando em problemas de concentração e numa incapacidade de simplesmente estar, sem fazer nada. De que formas práticas podemos incutir estes hábitos de *mindfulness* nos nossos filhos?**

A principal fonte de aprendizagem dos filhos são os pais! É praticamente impossível incutir um hábito nos nossos filhos se nós não praticarmos! Se ainda não pratica, convide o seu filho a praticar consigo. Ou assegure-se pelo menos que ele saiba da sua prática. Não faça meditação apenas quando ele estiver a dormir. Pode criar uma rotina *mindfulness* na hora de deitar, onde pratiquem juntos. Comece com passos pequeninos, livre de expectativas! Eles irão aprender os hábitos se nós os tivermos. *m*

## AS SETE ATITUDES DE MINDFULNESS

- **NÃO JULGAMENTO** Quando não julgamos vemos as coisas como são.
- **PACIÊNCIA** Deixar as coisas "desabrocharem" a seu tempo.
- **MENTE DE PRINCIPIANTE** Deixar de lado crenças e experiências passadas.
- **CONFIANÇA** Confiar em primeiro lugar em nós, no nosso corpo e nas nossas emoções.
- **NÃO-ESFORÇO** Focarmo-nos no momento presente sem nos esforçarmos para atingir um objetivo.
- **ACEITAÇÃO** Quando aceitamos vemos as coisas claramente e conseguimos saber o que fazer.
- **DEIXAR ESTAR/DEIXAR IR** Quando praticamos as seis primeiras, a sétima atitude acontece naturalmente.