

Viver no presente

Saborear a tranquilidade do momento



Laura Sanches *

A nossa mente tem a tendência natural de produzir constantemente todo o tipo de pensamentos e, na grande maioria das vezes, esses pensamentos têm mais a ver com o futuro ou passado do que com o presente. Uma das características típicas das pessoas mais ansiosas é passarem a maior parte do tempo a pensar no futuro. No caso das pessoas com tendência para a depressão, geralmente, os pensamentos acabam por centrar-se mais no passado.

Sinta-se mais tranquilo no seu dia-a-dia

Para se centrar no aqui e agora, experimente, durante alguns instantes, **focar-se na respiração**. Encontre uma posição confortável, feche os olhos e, durante alguns minutos, foque-se apenas na entrada e saída do ar. Sem tentar controlar ou influenciar a respiração, limite-se a observar esse movimento constante. É natural que a sua mente se afaste várias vezes deste momento, é da sua natureza produzir pensamentos e é natural que muitas vezes estes o levem para longe deste espaço e deste momento. Aceite com naturalidade esse facto e, sem julgamentos ou análises, **limite-se a trazer de novo a atenção para o momento presente, para a respiração**. Faça este movimento, de trazer de volta a atenção, tantas vezes quantas forem necessárias. Use esta prática alguns minutos por dia e verá que começará a ser cada vez mais capaz de viver no presente e de se sentir mais tranquilo no seu dia-a-dia.

Por um lado, há um certo valor em sermos capazes de antecipar as coisas, de planejar, de prever. Isto ajuda-nos a lidar melhor com as várias circunstâncias da vida. Aliás, a ansiedade não é mais do que um mecanismo de defesa que existe, porque pode ajudar-nos a estar mais atentos aos perigos, o que, por sua vez, poderá dar-nos maior protecção em relação a estes. Quando estamos ansiosos, estamos muito mais alerta em relação a tudo o que nos rodeia, temos mais tendência

para pensar em tudo o que pode vir a correr mal e para programar e planejar as coisas com alguma antecedência. O problema acontece quando, de tanto estarmos habituados a activar este mecanismo de defesa, passamos a já não ser capazes de o conseguir desligar. Neste caso, estar constantemente a pensar nos perigos ou a tentar prever e controlar o futuro acaba por impedir-nos de descansar e de saborear a tranquilidade que pode existir apenas no momento presente.

Reproduzir padrões de pensamento habituais

Sempre que produzimos um determinado tipo de pensamento, com a emoção que lhe corresponde (como, pensar no futuro e ficar ansioso, por exemplo), **activamos determinados grupos de neurónios** e, hoje em dia, é possível verificar que quanto mais activamos um determinado grupo de neurónios, mais facilmente ele voltará a estar pronto para voltar a ser usado. Isto significa, que é muito mais fácil reproduzirmos os nossos padrões de pensamento habituais do que criarmos novos hábitos.

Relaxe e centre-se no presente

Mas, para relaxar verdadeiramente, é necessário que sejamos capazes de desligar, pelo menos temporariamente, este mecanismo de defesa e que nos consigamos centrar no presente. Porque o corpo é indissociável da mente, é preciso que a nossa mente seja capaz de abrandar para

que o corpo possa entrar num estado de relaxamento profundo. Não é necessário que os pensamentos parem de todo, mas é importante sermos capazes de nos desligar destes, é importante sermos capazes de criar uma distância suficiente entre nós e os pensamentos, que nos permita não sermos constantemente arrastados por estes. Jacobson, um médico que criou o relaxamento muscular progressivo, verificou que **todos os pensamentos têm uma componente física**: basta pensarmos em mexer, por exemplo, o braço, para que os



A prática da meditação

Muitos estudos mostram que, através desta prática, podemos, mesmo, começar a gerar novos padrões de activação cerebral **já que a meditação parece ter uma influência decisiva nos processos cognitivos e neurológicos**. Com a meditação, começamos a perceber que os pensamentos são criações da nossa mente que não têm necessariamente que traduzir verdades absolutas e podemos começar a libertar-nos deles. Isto permite-nos **viver todo o nosso dia-a-dia com muito mais consciência do momento presente, com muito mais capacidade para o apreciar em toda a sua plenitude**. Nas perturbações da ansiedade, tem o efeito de nos libertar dos medos, preocupações e inseguranças em relação ao futuro. No caso da depressão, pode libertar-nos das tristezas ou julgamentos em relação ao passado. E, quando nos tornamos mais capazes de viver no presente, passamos, também, a ser mais capazes de descansar, de apreciar a vida e de ser verdadeiramente felizes.



Quando nos tornamos mais capazes de viver no presente, passamos, também, a apreciar a vida

seus músculos se contraíam, mesmo que não cheguemos a mexê-lo de facto. Então, **para que o corpo possa entrar num estado de relaxamento total, é preciso aprendermos a não nos identificar com os nossos pensamentos**, a deixá-los passar como se fossem nuvens no céu, nuvens que podemos observar, mas com as quais não precisamos de nos envolver. A forma mais eficaz de treinarmos esta capacidade de estar no presente é através da prática da meditação. **2**

(*) Psicóloga responsável pelo Espaço Vida
www.espaco-vida.com
inforvida@gmail.com