



MINDFULNESS & RESILIÊNCIA

EM BUSCA DO EQUILÍBRIO

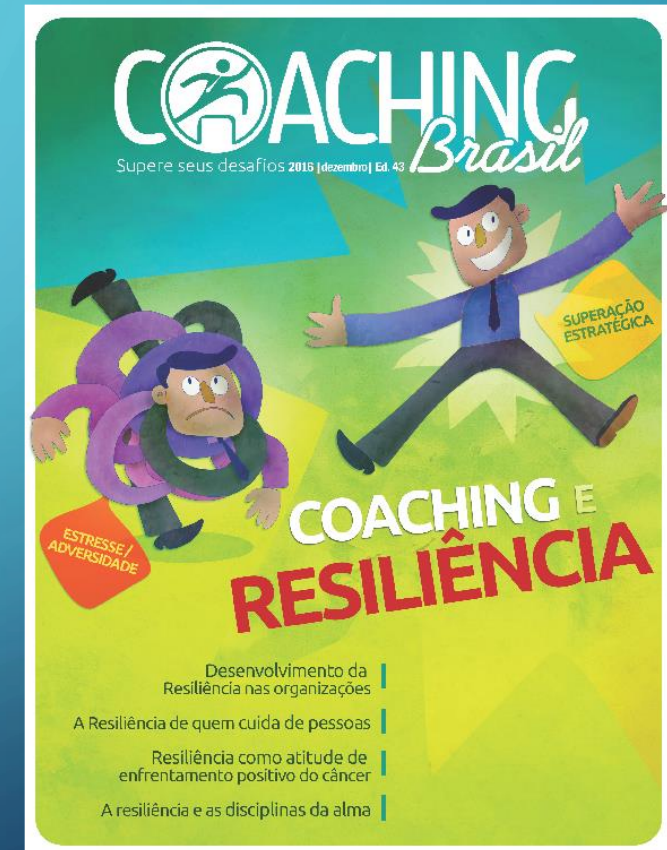
CRISTINA MONTEIRO

GEORGE BARBOSA

NOSSO ARTIGO SAIU NA REVISTA!

MONTEIRO, C. e BARBOSA, G. *A resiliência e as disciplinas da alma: quietude e foco: bálsamo para a mente.* Revista Coaching Brasil – Supere seus desafios. Revista de Coaching e Resiliência. Dezembro de 2016. Ed. 43.

E será sobre ele que iremos tratar neste e-book!



POR QUE FALAR DESTE TEMA?

Quando realizei a formação em *Coaching* em Resiliência na SOBRARE, em 2014, já estudava sobre práticas de meditação (*mindfulness*) e pude reconhecer algumas semelhanças entre a escala de resiliência utilizada no *coaching* e as posições corporais que facilitavam ou dificultavam a meditação.



Postura incorreta



Postura correta



Postura incorreta

PASSIVIDADE

Tristeza

Retração

Sono

RESILIÊNCIA

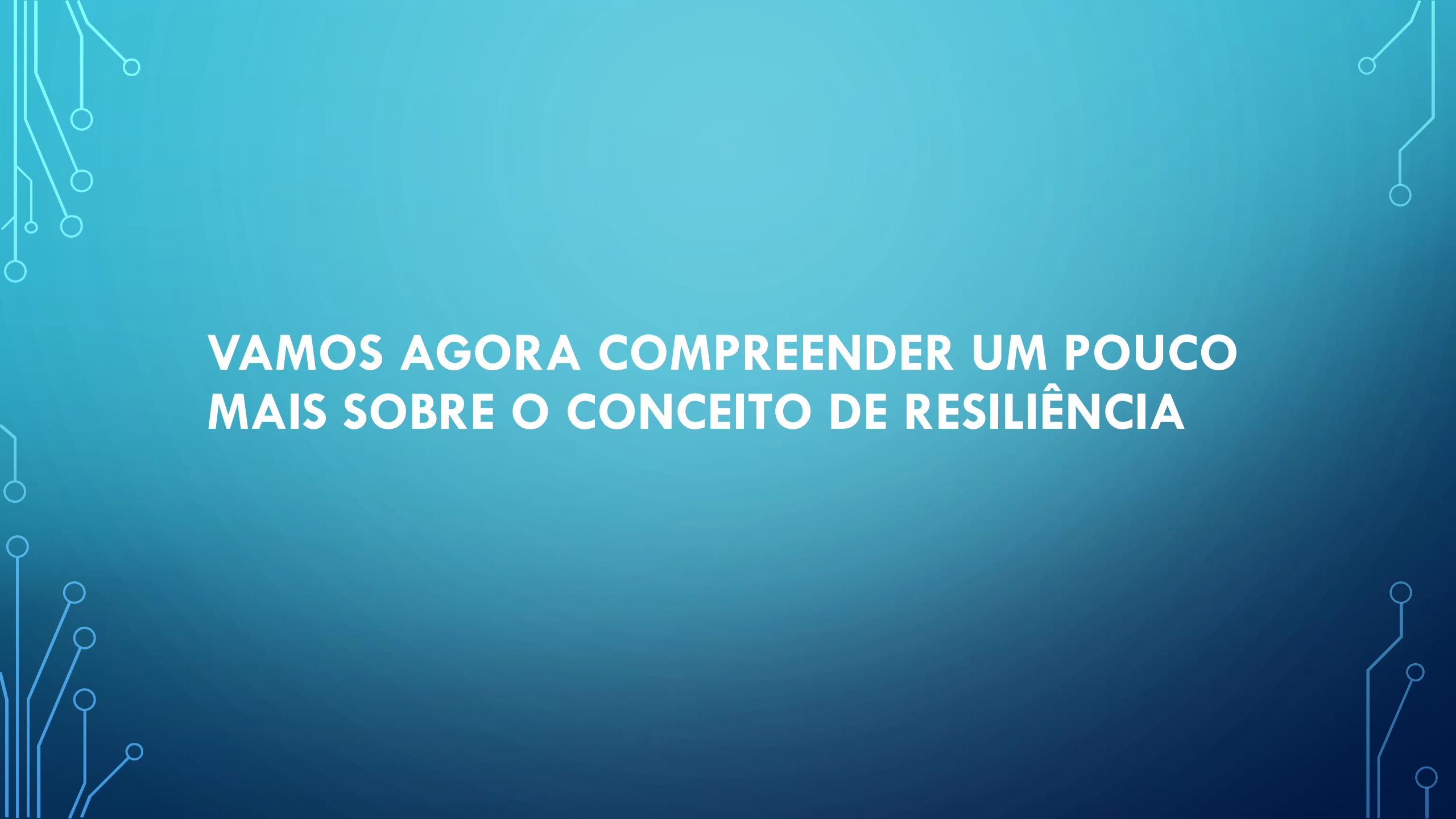
EQUILÍBRIO

INTOLERÂNCIA

Raiva

Exposição

Inquietude

The image features a dark blue gradient background with white decorative circuit-like lines in the corners. These lines consist of straight segments connected by small circles, resembling a network or data flow diagram. The lines are positioned in the top-left, top-right, bottom-left, and bottom-right corners, framing the central text.

**VAMOS AGORA COMPREENDER UM POUCO
MAIS SOBRE O CONCEITO DE RESILIÊNCIA**

RESILIÊNCIA



A resiliência é tida como um aspecto psicológico saudável, ao se levar em consideração os variados graus de **maleabilidade** que o ser humano pode desenvolver.



Segundo Barbosa (2011), **resiliência** é uma força intrínseca a todos os seres e coisas vivas: uma **conjunção de recursos** biológicos, psíquicos e sociais que estruturam a superação de **situações de adversidades** que ameaçam a nossa existência.



“Essas áreas cognitivas, quando em interação contínua com outras cognições, resultam em uma **nova forma de ver e sentir a realidade**. Tais recursos, **por meio da linguagem**, perpetuam e renovam processos regenerativos, mitos, crenças, padrões e narrativas, organizando e constituindo o Ser Humano (Barbosa, 2006)”.

A RESILIÊNCIA SOB OUTRAS ÓTICAS

Boris Cyrulnik (2000; 2001): resiliência é o próprio ato de “tricotar recursos profundos” para superar adversidades.

Slap (2001) vai além da capacidade de organizar estratégias de enfrentamento racional (*coping*).



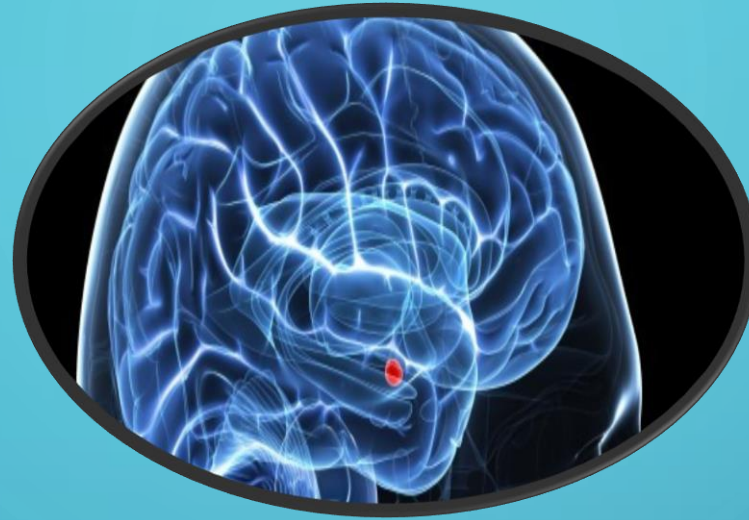
Richardson (2002): é a função de sucessivas e contínuas reintegrações resilientes.

Flach (1991): lei da ruptura e da reintegração – resiliência como uma espécie de sabedoria e flexibilidade diante de períodos de ruptura e de integração.

The background is a dark teal gradient. In the corners, there are decorative white line-art patterns resembling circuit boards or neural networks, with lines connecting to small circles.

COMPREENDENDO UM POUCO MAIS SOBRE O CONCEITO DE *MINDFULNESS*

MINDFULNESS (“ATENÇÃO PLENA”)



Segundo Teasdale (2016), o estado de *mindfulness* fortalece as redes cerebrais que regulam a reatividade emocional, reduzindo o tamanho e o impacto da amígdala – o sistema de lutar, fugir ou ficar imobilizado – bem como aquelas que estimulam nossa capacidade de sentir **COMPAIXÃO**, modificando os trajetos que normalmente produzem a ruminação habitual e inútil sempre que uma disposição de ânimo triste se manifesta.

ATENÇÃO PLENA



ESTADO CONSCIENTE, NÃO-REATIVO E CONCENTRADO diferente da nossa prática cotidiana em que somos guiados por um modo automático de funcionamento, útil para resolver problemas, mas pouco eficiente para lidar com questões emocionais e seus constituintes.

PRÁTICA MEDITATIVA



Constante **TREINO DE HABILIDADES** que potencializa a capacidade de estarmos engajados com as experiências do momento **presente**.

Associado à **redução do estresse** e demais sintomas, é capaz de promover bem-estar e autorregulação.



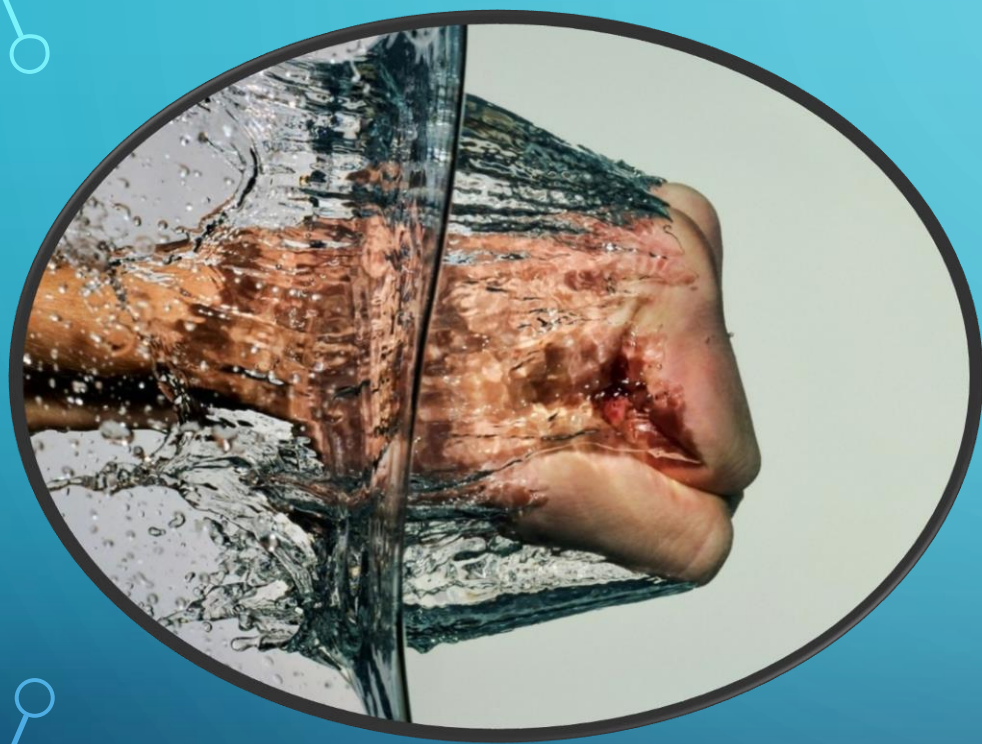
Algumas pesquisas apontam que pessoas que praticam *mindfulness* possuem **maior consciência** daquilo que fazem, **maior autocompaixão e felicidade** (Hollis-Walker & Colosimo).



No **pensar automático**, a realidade externa “adere” à realidade interna: emoções e sentimentos assumem o lugar da realidade externa como se fossem fatos reais, distorcendo a realidade e promovendo instabilidade e desequilíbrio.

Para se defender, o indivíduo cria uma **barreira** entre ele e a realidade e passa a **atacá-la** (INTOLERÂNCIA) ou a **acatá-la** (PASSIVIDADE), culminando em seu mal-estar e adoecimento.





O **elo** para evitar esse rompimento eu-realidade propício ao adoecimento se dá quando introduzimos um **elemento novo** (ÁREA DA RESILIÊNCIA) que atua como um **amortecedor** (“*airbag* interno”) entre a realidade vivida e a realidade observada.



Como num **MOVIMENTO PENDULAR**, a pessoa vai descortinando novas emoções, sentimentos e estados de alma, proporcionados pela perspectiva da saúde e do bem-estar.

The background is a gradient of blue, transitioning from a lighter shade at the top to a darker shade at the bottom. In the four corners, there are decorative white line-art elements resembling circuit traces or neural pathways, with small circles at the end of the lines.

ENCONTROS ENTRE *MINDFULNESS* E RESILIÊNCIA

PRESENÇA

Habilidade de se **distanciar do passado** (experiências e lembranças) e cultivar um **NOVO MODO MENTAL** que nos permita reagir mais habilmente a emoções desagradáveis e experiências interiores indesejadas (“atitude de distanciamento de si” (Lau et al., 2006)). Possibilita-nos levar o pêndulo para uma área específica da resiliência.

OBSERVAR

Cultivar uma **ATENÇÃO** interessada e delicada **PARA A PRÓPRIA EXPERIÊNCIA** e as implicações da área da resiliência envolvida.





DESCREVER

Encarar os **PENSAMENTOS APENAS COMO EVENTOS MENTAIS**, como parte do fluxo da vida. Com isso, eles perdem o poder de nos perturbar ou de controlar as nossas ações.

ABERTURA À EXPERIÊNCIA

Voltar a habitar o momento presente:
aqui e agora, a experiência.

Não se perder em análises
racionalizadas como ruminções do
passado, revivendo perdas e
fracassos.



ACEITAR SEM JULGAR TODAS AS PERCEPÇÕES, SENSACIONES E *INSIGHTS*

Aceitar a experiência, sem acreditar que as coisas deveriam ser diferentes, possibilitando-nos integrar o passado e o futuro.



AGIR COM CONSCIÊNCIA

Entregar-se à sensibilidade e à amplitude da vida, deixando de lado o hábito de priorizar o atingimento de metas. Cultivar uma atitude básica de **TOLERÂNCIA** em favor da **FLEXIBILIDADE** ante o novo modo mental que a área da resiliência venha a produzir.



Na prática de *mindfulness* esse processo é ainda intermediado e sustentado pela **RESPIRAÇÃO** (consciência corporal): o espaço proporcionado pela respiração nos prepara para uma atitude mental diferente e envolvida com o presente.

Assim, **DESLOCAMOS INTENCIONALMENTE A ATENÇÃO** de uma maneira delicada e gradual na direção de sensações desconfortáveis e podemos nos conectar a novas crenças e novos sentimentos, mais leves e agradáveis.

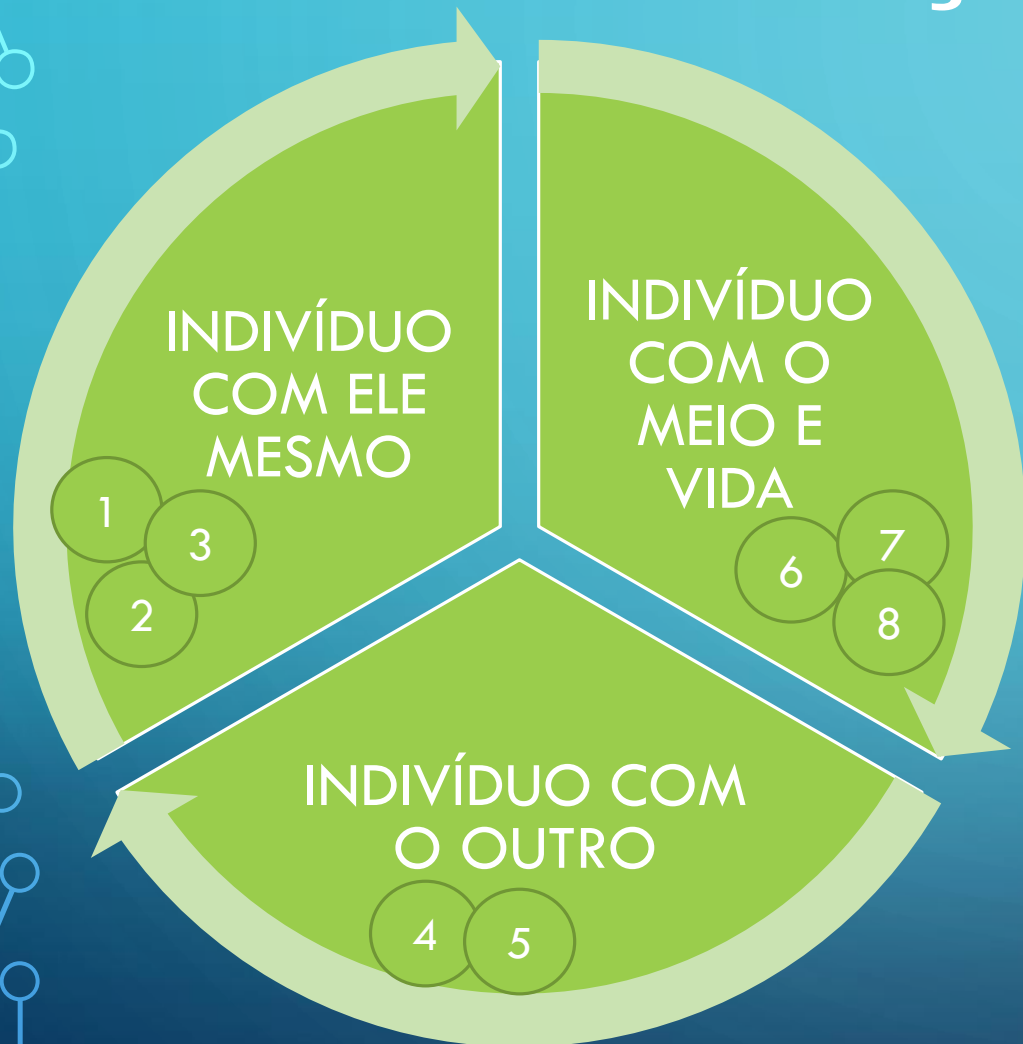
The image features a dark blue gradient background with white circuit-like lines in the corners. These lines consist of straight segments connected by small circles, resembling a network or data flow diagram. The lines are positioned in the top-left, top-right, bottom-left, and bottom-right corners, framing the central text.

AMPLIANDO A ATITUDE RESILIENTE DE “TRICOTAR POSSIBILIDADES”

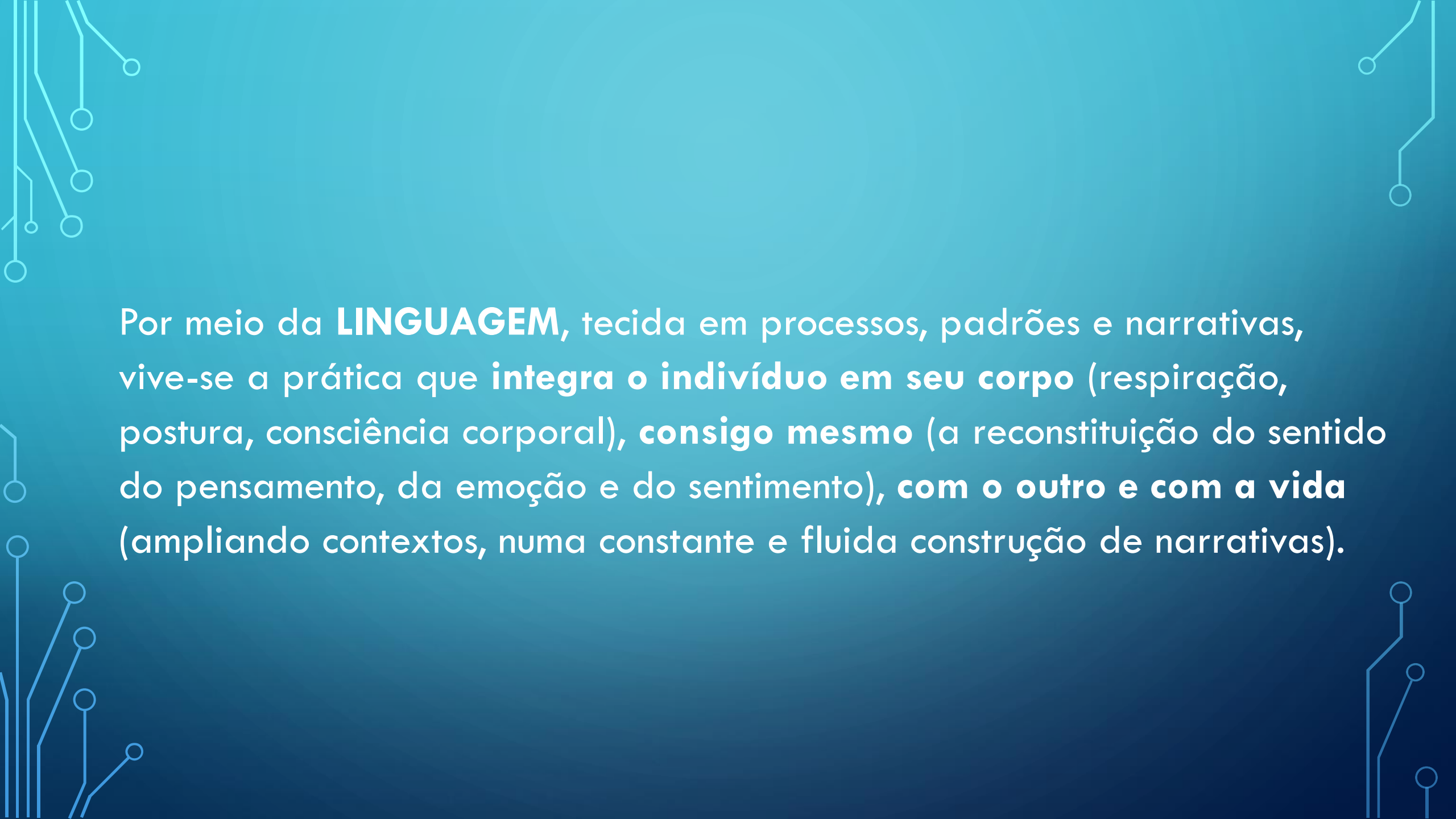
Segundo a teoria da Terapia Cognitiva, agimos baseados em nossos **MODELOS DE CRENÇAS DETERMINANTES (MCDS)**.

Tais modelos são esquemas mentais (agrupamentos de crenças acerca de uma área da vida) que organizam nossas atitudes e comportamentos estruturados de modo a nos capacitar para lidarmos de forma simples e flexível com nossas convicções face às adversidades. Isso terá reflexos na fase adulta, em que tenderemos a reagir de modo semelhante às situações, conduzidos por nossas crenças e convicções.

MODELOS DE CRENÇAS DETERMINANTES (MCD'S)



1. AUTOCONFIANÇA
2. AUTOCONTROLE
3. LEITURA CORPORAL
4. CONQUISTAR E MANTER PESSOAS
5. EMPATIA
6. ANÁLISE DE CONTEXTO
7. OTIMISMO COM A VIDA
8. SENTIDO DA VIDA



Por meio da **LINGUAGEM**, tecida em processos, padrões e narrativas, vive-se a prática que **integra o indivíduo em seu corpo** (respiração, postura, consciência corporal), **consigo mesmo** (a reconstituição do sentido do pensamento, da emoção e do sentimento), **com o outro e com a vida** (ampliando contextos, numa constante e fluida construção de narrativas).



Perdem o sentido as barreiras estabelecidas entre o nosso “eu” e a “realidade” e, em seu lugar, experienciamos cor, energia e vitalidade ao reconectarmo-nos diretamente com a **VIDA!**

REFERÊNCIAS

BARBOSA, GS. [2006]

BARBOSA, GS. A aplicação e interpretação do conceito de resiliência em nossa teoria. Anais do 11o Congresso de Stress do ISMA-BR. Porto Alegre (RGS): 2011. Disponível em

<http://sobrare.com.br/Uploads/20110718_palestra_no_congresso_da_isma_em_2011.pdf>
acesso em 14 de novembro de 2016.

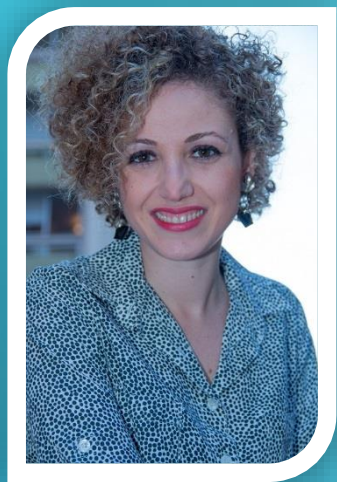
PIRES, Jeferson Gervasio et al . Instrumentos para avaliar o construto mindfulness: uma revisão. Aval. psicol., Itatiba , v. 14, n. 3, p. 329-338, dez. 2015 . Disponível em

<http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712015000300005&lng=pt&nrm=iso>; acessos em 15 nov. 2016.

TEASDALE, J.D., WILLIAMS, M., SEGAL, Z. Manual prático de mindfulness (meditação da atenção plena): um programa de oito semanas para libertar você da depressão, da ansiedade e do estresse emocional. São Paulo: Pensamento, 2016.

CYRULNIK, B. Les Nourritures affectives affectives. Paris: Odile Jacob. 2000

AUTORES



Psicóloga, Psicopedagoga, Orientadora Profissional e de Carreira e Coach em Resiliência pela SOBRARE (Sociedade Brasileira de Resiliência). Atende na Clínica com Psicoterapia (enfoque psicanalítico) e *Coaching* em Resiliência (vida e carreira), ministra palestras e treinamentos comportamentais em nome de sua empresa (Ponto de Palestras e Treinamentos). Escreve semanalmente em seu blog:

www.resilienciaevida.wordpress.com

Cristina Monteiro

Diretor Científico e de Desenvolvimento na SOBRARE (Sociedade Brasileira de Resiliência). MENTOR COACH (ICF) e Coach em Resiliência (PCC) no campo empresarial e pessoal. Facilitador de Núcleo de Resiliência – ABRH-SP.

www.sobrare.com.br



George Barbosa