

# Sumário

<i>Prefácio à edição brasileira</i> . . . . .	13
<i>Apresentação</i> . . . . .	17
<i>Como usar este livro</i> . . . . .	21
PARTE I: UMA NOVA RELAÇÃO COM A DOR . . . . .	25
<b>1. Minha jornada até o momento presente</b> . . . . .	26
Sofrimento primário e secundário . . . . .	30
Manejo da dor baseada na atenção plena e a abordagem da Breathworks . . . . .	31
<b>2. O que é dor?</b> . . . . .	34
Dor aguda e crônica . . . . .	35
Pesquisas atuais sobre a dor crônica . . . . .	37
Trabalhando com a dor . . . . .	39
<b>3. As duas flechas</b> . . . . .	41
“Bloquear” e “afundar” . . . . .	45
A reação sábia . . . . .	47
PARTE II: ATENÇÃO PLENA E <i>HEALING</i> . . . . .	51
<b>4. Explorando a atenção plena.</b> . . . . .	52
As raízes da atenção plena . . . . .	54
Explorando a atenção plena . . . . .	55
Humanidade comum e empatia . . . . .	62
Virando a dor do avesso e de cabeça para baixo . . . . .	62
Atenção plena e gentileza. . . . .	64
Interconexão e gentileza . . . . .	65
<b>5. O modelo de cinco passos da atenção plena</b> . . . . .	67
Passo 1 – O ponto de partida: a consciência . . . . .	68

Passo 2 – Ir ao encontro do desagradável. . . . .	69
Passo 3 – Buscar o agradável . . . . .	72
Passo 4 – Ampliar a consciência e cultivar a equanimidade . . . . .	75
Passo 5 – Escolha: aprendendo a reagir com consciência, em vez de reagir automaticamente . . . . .	78
Questões especiais para a prática de atenção plena com a dor e a doença. . . . .	80
<b>6. Healing, totalidade e cura . . . . .</b>	<b>83</b>
A distinção entre <i>healing</i> e cura . . . . .	84
Meu caminho para a totalidade . . . . .	86
 PARTE III: VOLTANDO PARA CASA NO CORPO . . . . .	 93
<b>7. A respiração . . . . .</b>	<b>94</b>
Consciência corporal como reabilitação . . . . .	94
O que é respiração? . . . . .	95
O espírito de investigação . . . . .	101
Características da respiração de corpo inteiro . . . . .	103
<b>8. Movimento consciente. . . . .</b>	<b>109</b>
Os movimentos conscientes . . . . .	116
1. Movimentos na posição deitada. . . . .	117
2. Movimentos na postura sentada . . . . .	125
 PARTE IV: APRESENTANDO A MEDITAÇÃO . . . . .	 135
<b>9. O que é meditação? . . . . .</b>	<b>136</b>
O que é meditação. . . . .	137
A meditação no sistema de saúde ocidental . . . . .	138
A abordagem Breathworks de meditação. . . . .	140
“Parar” e “ver”. . . . .	141
<b>10. Atitudes que ajudam. . . . .</b>	<b>144</b>
Três qualidades essenciais: intenção, atenção e interesse . . . . .	147
Outras dicas para a meditação . . . . .	154

<b>11. Meditando com dor</b> . . . . .	157
Lidando com a dor ou com o desconforto físico intenso. . . . .	157
Atitudes em relação à dor e à meditação . . . . .	159
A dor pode focar a mente. . . . .	163
 PARTE V: A PRÁTICA DA MEDITAÇÃO . . . . .	 165
<b>12. Preparando-se para a meditação</b> . . . . .	166
A postura . . . . .	166
Meditando regularmente. . . . .	172
Criando o seu programa de prática . . . . .	173
Cronometrando as sessões . . . . .	174
O ambiente. . . . .	174
<b>13. A consciência corporal</b> . . . . .	176
Fundando a consciência no corpo. . . . .	177
O método. . . . .	178
As rotas em torno do corpo . . . . .	179
O poder transformador da consciência . . . . .	182
Soltar, entregar-se ou deixar fluir . . . . .	183
Usando a respiração . . . . .	184
Corpo e mente . . . . .	184
Dificuldades comuns com a consciência corporal. . . . .	186
<b>14. Atenção plena na respiração</b> . . . . .	190
A prática. . . . .	191
A estrutura da prática . . . . .	195
Explorando a prática . . . . .	197
<b>15. Consciência amorosa</b> . . . . .	200
A prática. . . . .	200
Elementos da prática . . . . .	206
<b>16. Lidando com pensamentos e emoções</b> . . . . .	210
Lidando com pensamentos. . . . .	210
Trabalhando com estados emocionais intensos. . . . .	217

PARTE VI: ATENÇÃO PLENA EM TODOS OS MOMENTOS. . . . .	221
<b>17. Atenção plena na vida diária</b> . . . . .	222
Alinhando suas aspirações com a realidade . . . . .	222
O ciclo: um passo para a frente, três passos para trás. . . . .	223
O intervalo de três minutos de respiração . . . . .	228
O sono e a alimentação no método da atenção plena . . . . .	229
Evitando os buracos da calçada . . . . .	230
Autobiografia em cinco capítulos curtos . . . . .	230
<b>18. Prossiga</b> . . . . .	232
A vida é soberana . . . . .	232
A jornada continua . . . . .	235
<i>Apêndice 1 – Programa de práticas</i> . . . . .	237
<i>Apêndice 2 – Diário de fatos agradáveis e desagradáveis</i> . . . . .	239
<i>Apêndice 3 – Descobrimo mais</i> . . . . .	241
<i>Notas</i> . . . . .	244

# Prefácio à edição brasileira

**SE VOCÊ SOFRE COM ALGUM TIPO DE DOR CRÔNICA**, com certeza já sabe que, em longo prazo, o esforço dedicado a se livrar do problema costuma piorá-lo. Não existem muitas saídas!

No Brasil, costumamos dizer: “Se correr o bicho pega; se ficar o bicho come”. Aqueles que enfrentam dores crônicas conhecem bem a verdade por trás dessas palavras. Fica a pergunta: existe um caminho prático entre esses dois extremos, algo que as pessoas com dor possam incorporar ao seu dia a dia e realmente chegue o âmago do problema?

Nos últimos anos, a medicina vem pesquisando maneiras que nos permitam prestar atenção à dor sem sucumbir ao estresse e ao sofrimento que dela derivam. Inúmeros métodos, técnicas, práticas e princípios estão sendo testados no mundo todo.\* As abordagens mais eficazes têm sido aquelas baseadas na consciência, que ensinam às pessoas a mudar radicalmente sua forma de se relacionar com a dor em vez de prometer que ela vai cessar. Essas abordagens mostram que o problema latente não é a dor em si, mas a maneira como reagimos a ela. Baseado nessas pesquisas, este livro apresenta, passo a passo, a prática da atenção plena (*mindfulness*), que vem sendo aplicada em hospitais e clínicas ao redor do planeta.

Você deve estar se perguntando: como prestar atenção na dor pode melhorar meu estado? Em geral, não queremos nem pensar nela. Compreensivelmente, buscamos nos livrar da dor. Quando ela persiste, resistimos a ela de forma natural – e usamos os mais diversos truques para fazê-la desaparecer. Porém, quando lidamos assim com a dor, ficamos exau-

---

\*OSPINA, M. A. *et al.* “Meditation practices for health: state of the research”. Relatório preparado em junho de 2007 para a Agency for Healthcare Research and Quality, University of Alberta/Capital Health Evidence-based Practice Center, Edmonton, Canadá.

ridos. Carl Gustav Jung resumiu essa luta da seguinte maneira: “Aquilo a que você resiste persiste”.

Outra solução aparente é tentar desviar a atenção do problema. Em curto prazo, parece funcionar. Mas não é uma solução duradoura, porque depois de pouco tempo a dor volta a atacar. Se pensarmos bem, veremos que tanto o ato de ignorar a dor quanto o de resistir a ela são inúteis e fazem que o “bicho” nos pegue. Independentemente de quem você seja e de qual tendência adote, estamos no mesmo barco: todos queremos mais bem-estar; nenhum de nós deseja mais dor. Percebo a força desses dois impulsos na minha maneira de agir, naqueles que me cercam e especialmente nos alunos dos cursos de atenção plena que ministro em São Paulo.

De forma corajosa, Vidyamala Burch produziu uma obra para aqueles que procuram uma forma de lidar com o lado desagradável da vida que combata os hábitos arraigados e vá à raiz do problema. Ela nos convida a ser gentis conosco, a aceitar que a dor está de fato presente e a encará-la com uma atenção “sábia”. Em vez de tentar acabar com a dor – ou de fingir que ela não existe –, Vidyamala ensina caminhos que podemos trilhar para a verdadeira natureza da situação e que revelam possibilidades antes inéditas. Sua abordagem é incrivelmente prática e clara. Ela sofre com a dor há duas décadas e, portanto, conhece o assunto por experiência própria. Vidyamala não mais se deixa seduzir pelas soluções de cura rápida que proliferam no mercado, e – depois de um longo processo de tentativa e erro – criou uma prática específica baseada nos princípios e na sabedoria de sua experiência, que ela conseguiu integrar à vida cotidiana. Este livro que você tem em mãos é resultado das descobertas que ela fez enquanto trilhava o caminho do meio entre evitação e asoerboamento. Aqui você encontrará instruções simples para realizar cada prática; aprenderá ainda a adaptar cada uma delas à sua situação particular e a lidar com os desafios mais comuns que surgem quando aplicamos a atenção plena.

Nunca me esqueço da primeira vez em que ouvi Vidyamala falar sobre sua experiência de viver com dor (estávamos num treinamento para pessoas com problemas de saúde). Para minha surpresa, ela enfatizou inúmeras vezes que a gentileza era mais importante que a consciência. Ela compreen-

deu de maneira sábia que, embora a consciência seja o centro da atenção plena, aqueles que convivem com a dor são muito exigentes consigo e com o próprio corpo. Muitas vezes, o corpo se torna o problema e o “inimigo”. Por isso, e acima de tudo, ela nos ensina a imbuir aquilo que nos cerca com o espírito de cuidado. Sua forma de ver as coisas é bem diferente das abordagens anteriores que conheci, geralmente mais duras e frias. Quando ela explicou as práticas, não só senti meu corpo como se fosse a primeira vez, mas também experimentei a sensação de “retornar” à minha experiência física de forma ardorosa, terna e serena. Finalmente eu encontrara alguém que realmente poderia ensinar partindo da experiência de estar em paz com o próprio corpo, mesmo que ele sentisse dor.

A abordagem de Vidyamala é especialmente bem-vinda porque, quando começamos a praticar a atenção plena, somos obrigados a admitir que precisamos começar onde estamos, em vez de desejar que fosse tudo diferente. Prepare-se! Se você está em busca de um jeito fácil de lidar com a sua situação, talvez fique desapontado. Ainda assim eu o incentivaria a abrir-se para algo que, daqui a algum tempo, pode ser muito gratificante. Este livro é um convite delicado para que você prove e veja, para que experimente algumas práticas e perceba o que seu corpo e sua mente de fato estão lhe dizendo. Se você lê-lo com esse espírito, estará mais bem preparado para os profundos benefícios que a atenção plena trará para sua existência.

**STEPHEN LITTLE**

*Professor de Atenção Plena em São Paulo (SP)*





# Apresentação

**A DOR É UMA EXPERIÊNCIA UNIVERSAL.** Mas, apesar de toda essa familiaridade, existem muitas coisas a seu respeito que ainda não compreendemos e para as quais os conceitos adequados são escassos. Trabalho na área da dor (principalmente no tratamento de grupos com métodos cognitivo-comportamentais) há mais de vinte anos e contribuí com a produção bibliográfica científica acerca da eficácia dos métodos cognitivo-comportamentais. Aprendi tremendamente com milhares de pacientes tratados na Unidade de Manejo de Dor (Input) do Hospital St. Thomas, em Londres, onde dirigi diversas pesquisas e lidei com a literatura e comprovações de estudos. Mas ter conhecido Vidyamala e seu trabalho, conforme é descrito neste livro, acrescentou uma nova dimensão ao meu pensamento sobre a psicologia da dor.

Muitas das dificuldades de conceituar a dor surgem devido ao profundo dualismo do pensamento ocidental, segundo o qual um espírito autônomo flutua livre, observando e organizando o corpo, no qual ele oficialmente reside. Essa maneira de pensar dissemina confusão e solapa uma compreensão integrada de nós mesmos. Nas filosofias não ocidentais, podemos descobrir maneiras mais eficazes de representar (ainda que de modo simplificado) os processos extraordinariamente complexos e recorrentes subjacentes às experiências de dor. *Viva bem com a dor e a doença* aborda essas ideias e algumas das práticas e perspectivas que as acompanham. Aplica-as aos problemas de viver com dor de maneira profundamente inspiradora e, ao mesmo tempo, inteiramente prática. O espírito da curiosidade científica, da responsabilidade, da honestidade e do desejo de se basear no conhecimento atual mais completo, tudo isso está exemplificado neste livro. Esse espírito

distingue a filosofia e a prática da atenção plena, e dos métodos meditativos aplicados à dor, de muitos dos métodos de tratamento alternativos e complementares com os quais ele é às vezes agrupado.

A dor surge de um sistema de alarme bastante eficiente; ela é imediata e exige a nossa atenção. Mesmo assim, tal sistema não é apenas acionado pelo alarme de perigos externos. O que experimentamos é um equilíbrio entre, de um lado, os sinais do que está acontecendo fora e dentro do nosso corpo e, de outro, o que o nosso cérebro julga serem as prioridades dignas de nossa atenção. Como acontece com qualquer sistema complexo, esse equilíbrio pode ser rompido, gerando falsos alarmes, amplificando a dor, superestimando a ameaça, desviando a atenção para uma dor que já é demasiado familiar. A dor é absolutamente real, mas existe algum espaço de manobra para nos libertarmos da ameaça, da aflição e da insistência da experiência dolorosa. Isso pode ser resumido como uma mudança no relacionamento com a dor.

Eu conheci Vidyamala em 2004, vários anos depois que ela me escreveu perguntando qual seria a melhor maneira de avaliar seu trabalho de Breathworks e esperando compartilhar as descobertas acerca do manejo da dor. Sua abordagem parecia ser um modelo: não basta convencer a nós mesmos de que nosso método funciona – precisamos de provas. O trabalho de Vidyamala foi estimulado por sua curiosidade científica e pelos pacientes; a descrição desse trabalho foi expressa com paixão, bem como seu desejo de ser responsável pela qualidade do que se produzia, tanto em relação aos pacientes como na área mais ampla do tratamento da dor.

As provas da eficácia dessa maneira de lidar com a dor vêm se acumulando. Um dos primeiros estudos sobre a atenção plena, feito por Jon Kabat-Zinn e seu grupo<sup>2</sup>, envolvia pessoas com dor crônica e persistente, mas foi apenas várias décadas depois que a literatura de pesquisa começou a se desenvolver, em especial com os estudos do Bath Pain Management Centre<sup>3</sup>. Desde o início, Vidyamala e seus colegas adotaram uma postura reflexiva para avaliar seu trabalho em grupo e, particularmente, para tentar compreender os processos por meio dos quais a atenção plena modifica a experiên-

cia da dor e seu impacto na pessoa com dor. Ela nos faz lembrar que o termo “reabilitação” significa “re-habitar”, e todos os métodos neste livro ajudam a pessoa com dor a reabitar seu corpo com maior harmonia e bem-estar, por mais que esse corpo esteja dolorido, em vez de tentar lutar contra ele ou negar suas mensagens.

As pessoas com dor, caracterizadas com demasiada frequência na literatura médica como inativas, evasivas, cautelosas e reservadas, muitas vezes descrevem sua experiência com expressões como “lutar contra a dor” ou “tentar não ceder à dor”. Entretanto, elas jamais conseguem “vencer” inteiramente; assim, sentem que a vida é um campo de batalha permanente. Este livro descreve, por outro lado, como negociar a paz com a dor, como compreender e encontrar um terreno comum e até mesmo, por assim dizer, plantar flores ali. Além de descrições úteis e discussões acerca da meditação e de práticas relacionadas no contexto da dor persistente, há relatos sinceros da superação de resistências e de atitudes perversas. Seções criteriosas indicam as posições físicas que levam em consideração a dor. Vidyamala reconhece plenamente as dificuldades da dor (ela escreveu o livro em turnos cronometrados de trabalho no computador, porque o período em que consegue ficar sentada é limitado pelo aumento gradual da dor), demonstrando aceitação e bondade, em vez de prover um falso conforto. Suas lutas são descritas com humor, afeição e compreensão, da mesma forma como ela escuta os conflitos das outras pessoas.

Este é um dos livros mais generosos e empáticos que já li. Ninguém que tenha uma mente aberta vai deixar de aprender com ele. Os leitores com e sem dor reconhecerão descrições eloquentes das armadilhas em que caímos quando lutamos para evitar aquilo que não queremos enfrentar. Vidyamala dá voz intuitiva a uma descrição reflexiva, completa, sem deixar de ser crítica da atenção plena e da teoria e prática da meditação. Ela utiliza suas experiências, sobretudo aquela vivida com sua dor, mas sem nenhum vestígio de autocentramento ou de solipsismo. O modo como ela descreve a convivência com a dor não revela afastamento ou misticismo: é muito vivo, conectado, consciente de si e dos outros. Lembro-me, especialmente,

como isso foi recebido num *workshop* lotado de gente, num encontro no British Pain Society, em 2006. Vidyamala e seus colegas, Gary e Sona, prenderam completamente a atenção de médicos, fisioterapeutas, psicólogos, enfermeiros e outros, conforme descreviam seu trabalho, respondiam a perguntas e conduziam o público em alguns exercícios de atenção plena.

Quando Vidyamala escreveu para mim pela primeira vez, em 2001, ela disse: “Eu realmente adoro esse trabalho e costumo ficar muito comovida e inspirada pelas pessoas que conheço”. Isso foi exatamente o que emergiu da conversa com ela: um sincero desejo de compartilhar, uma capacidade de integrar os detalhes da luta das pessoas com dor ao cenário mais amplo da dor (e das várias dimensões em que se desenvolvia a assistência) e um impulso de proporcionar o padrão mais elevado possível de ajuda. Vidyamala e seus colegas pareciam fazer nascer do nada, o curso e os recursos da Breathworks; na verdade, estes resultaram de sua convicção, dedicação e compromisso emocional. Este livro surgiu do mesmo espírito.

DOUTORA **AMANDA C. DE C. WILLIAMS**

*Professora de Psicologia Clínica e da Saúde*

*University College London*

U

# Como usar este livro

**EM 1990**, numa pequena livraria independente de Londres, comprei, por acaso, um livro intitulado *Who dies?*<sup>4</sup>. Essa obra incluía exercícios para ajudar as pessoas a lidar com as doenças e a morte com dignidade, *indo ao encontro* de sua experiência; um dos capítulos abordava especificamente as maneiras de trabalhar a dor física. Eu o li com sofreguidão. Uma dor constante me acompanhava havia catorze anos, devido a uma lesão na coluna, e, conforme eu lia, sentia um tremendo alívio. Pela primeira vez eu encontrava um ponto de vista sobre o assunto que me parecia, intuitivamente, estar correto.

Embora eu já praticasse meditação havia vários anos, aquela foi a primeira vez que deparei com orientações explícitas sobre como meditar quando se sente dor. O que se mostrou mais radical e convincente foi a mensagem sobre nos abirmos para a dor, com gentileza e aceitação, em vez de tentar, continuamente, derrotá-la e superá-la. Segui essa concepção e comecei a aplicá-la à minha situação, pois sabia que meu hábito, profundamente arraigado, de combater a dor apenas causava mais dor; eu queria pôr um fim a essa luta.

Este livro é dedicado àqueles que se encontram na mesma situação em que eu estava, que queiram encontrar novas maneiras de viver com a dor e a doença, ou outras antigas dificuldades, não importa a causa. Eu o escrevi na esperança de que ele possa ajudar você, assim como fui ajudada por *Who dies?* e outros livros, bem como pelos professores com quem tive a sorte de estudar durante meus vinte anos de prática de atenção plena. A atenção ple-

na é um estado especial de consciência que expressa atenção e disposição em cada momento da existência. No meu caso, salvou a minha vida. Ela me ensinou a ser criativa, em vez de reativa, com meus estados mentais e emocionais. Isso me permitiu baixar as armas e me reconciliar com a minha situação, com maturidade e paz. Ainda sinto dor, mas a dor de lutar contra essa dor relaxou, e minha qualidade de vida ficou irreconhecivelmente melhor.

Em 2004, eu fui uma das cofundadoras da Breathworks, organização não governamental que oferece estratégias baseadas na atenção plena a pessoas que vivem com dor, doenças e estresse. Ensinamos os métodos apresentados neste livro geralmente a grupos de dez a quinze pessoas, que se reúnem em sessões semanais durante oito semanas. As pessoas que conheço sempre me inspiram. Quando deparamos com dificuldades reais e não temos outra opção a não ser uma intensa busca interior, a nobreza interna costuma emergir. Eu mesma estou sempre aprendendo, conforme observo as pessoas avançando passo a passo, semana após semana, para recuperar uma vida que valha a pena ser vivida.

No decorrer dos anos em que venho dirigindo a Breathworks, as pessoas que não têm condições de frequentar um curso sempre solicitam material para que possam tirar proveito da atenção plena. Este livro é, em parte, uma resposta a essas solicitações, e espero que você o considere interessante e útil. Além disso, eu o escrevi lembrando sempre de como me senti quando encarei pela primeira vez a solidão da incapacidade física e da dor crônica, com poucos recursos à minha disposição. Nos anos subsequentes, cometi muitos erros, mas também aprendi diversas lições valiosas. Se esta obra puder ajudar as pessoas – mesmo que poucas – a encontrar uma maneira mais fácil de lidar com a dor e a doença, terá valido a pena escrevê-lo.

## **Como utilizar este livro**

A OBRA É DIVIDIDA EM SEIS PARTES. A primeira e a segunda abrangem os princípios fundamentais de uma abordagem consciente da vida com a dor e a doença. As seguintes fornecem orientações e exercícios práticos.

- ▶ A **Parte I** começa com minha história de vida com dor. Considera a natureza da dor e descreve como estabelecer um novo relacionamento com ela por intermédio da atenção plena.
- ▶ A **Parte II** explora a atenção plena e como ela pode levar à totalidade, mesmo que seu corpo esteja ferido ou doente.
- ▶ A **Parte III** explica como voltar para casa em seu corpo por meio da consciência na respiração e dos movimentos conscientes.
- ▶ A **Parte IV** aborda a meditação em detalhe e oferece dicas úteis.
- ▶ A **Parte V** apresenta três práticas formais de meditação.
- ▶ A **Parte VI** enfoca maneiras de levarmos a atenção plena para nossa vida diária.

Com a minha experiência, aprendi a importância de aplicar a atenção plena em todos os pontos da minha vida. Os benefícios serão reduzidos caso você medite mas não esteja plenamente atento durante o dia, ou agrave sua dor pela falta de atenção plena na maneira de movimentar o corpo, ou pela fixação em hábitos destrutivos de pensamento e fala. Assim, o programa de atenção plena apresentado aqui cobre todos os aspectos da sua vida: a consciência corporal e da respiração; o movimento consciente, a transformação da mente com a meditação e a aplicação da atenção plena no cotidiano. Ninguém pratica a atenção plena perfeitamente, mas se você desenvolvê-la em todos os momentos do dia, por mais imperfeito que seja cada um deles, obterá uma enorme melhoria em sua vida.

O principal foco do livro é a dor física, mas as técnicas de atenção plena se aplicam a qualquer tipo de doença. Elas o ajudarão a administrar sua energia e seu cansaço, além de melhorarem sua qualidade de vida. Em síntese, as técnicas também aliviam o sofrimento mental e emocional, como o estresse, a ansiedade e a depressão.

Como eu mesma convivi com a dor, sei até que ponto pode ser incômodo ter de lidar com um livro longo, pesado e denso; portanto, este é apresentado num formato conveniente e está dividido em seções curtas, de modo que você possa seguir a leitura ou interrompê-la no seu ritmo. Talvez

você queira começar com a exploração da respiração e do movimento da Parte III, ou com as práticas de meditação da Parte V, mas os outros capítulos o ajudarão a compreender melhor o que está fazendo.

Tornar a atenção plena parte integral da sua vida requer treino. O Apêndice 1 apresenta um guia semanal que resume como aprender de maneira sistemática as diversas práticas deste livro. Isso o ajudará a tirar o máximo de proveito do programa e a desenvolver um horário satisfatório e exequível de aprendizagem ao longo das semanas.

Além das instruções aqui presentes, a prática guiada pode ser útil. Recomendo que junto com o livro você utilize as meditações “guiadas” gravadas por mim, que estão disponíveis para *download* no site de Breathworks: [www.breathworks-mindfulness.co.uk](http://www.breathworks-mindfulness.co.uk)<sup>5</sup>.

A expressão latina *carpe diem!* significa “aproveite o dia”, atitude que costuma estar viva e presente naqueles dentre nós cuja vida foi reduzida ao essencial por causa do sofrimento. Espero que este livro o ajude a aproveitar todos os momentos de cada dia de sua vida, com amor em seu coração.



P A R T E I



Uma nova relação  
com a dor

# 1. Minha jornada até o momento presente

**EU MAL HAVIA COMPLETADO 23 ANOS** quando fui visitar meus pais, que moravam em Wellington, Nova Zelândia, durante as festas de fim de ano. No primeiro dia do ano, fui acordada logo cedo pelo som de batidas em minha janela. Era um amigo que ia de carro para Auckland, onde eu morava, e me oferecia uma carona. Ainda de ressaca, devido às celebrações da noite anterior, saí da casa em silêncio, deixando um bilhete para minha família, e adormeci no banco de passageiros. Quando dei por mim, estava acordando num carro em destroços, tendo ao meu lado o rosto ensanguentado de Tim. Ele havia adormecido ao volante e o carro atingiu um poste na beira da estrada. Meu ombro doía, meu pescoço doía, meu braço doía... e minhas costas doíam terrivelmente. Lembro-me da dor e também dos sons no carro. Em segundo plano, por trás dos lamentos de Tim, havia outro ruído. Percebi aos poucos que era o som de meus gritos.

Seis anos antes do acidente, eu machucara seriamente a coluna, já acometida de fraqueza congênita, ao fraturá-la enquanto tirava uma pessoa da piscina durante um treino de salvamento. Isso implicou meses num colete de gesso, duas operações de grande porte e quase um ano de ausência na escola. Embora eu houvesse me recuperado até certo ponto, era ainda um esforço me manter ativa devido à dor física. Agora, o acidente de carro havia esmagado meu corpo enfraquecido. Uma ambulância nos levou ao hospital, onde me disseram haver uma clavícula quebrada, torção de pescoço, concussão e um pulso gravemente deslocado, bem como uma terrível dor nas costas. Levaria ainda dois anos para que os raios X revelassem a fra-

tura causada pelo acidente no meio da minha coluna vertebral. Qualquer chance que eu ainda pudesse ter de viver sem dores crônicas havia sido destruída, e as dores, às vezes muito intensas, têm feito parte da minha experiência durante os últimos trinta anos.

A dor crônica já foi chamada de epidemia silenciosa do mundo moderno. Uma pesquisa de 2004 denominada “Pain in Europe” [Dor na Europa] revelou que uma de sete pessoas no Reino Unido vive com dores persistentes duradouras. Na Europa, a proporção é de uma de cinco pessoas.<sup>6</sup> Esse estudo descreveu a vida que muitos de nós levamos. As pessoas se sentem isoladas e desesperadas, considerando-se uma carga para a família, os amigos e os colegas. Muitas perderam o emprego ou receberam o diagnóstico de depressão devido à dor. Em uma de seis pessoas, a dor era intensa a ponto de causar o desejo de morrer. Um terço das pessoas relatou sentir dor em cada minuto da vida, sete dias por semana. A história é a mesma nos Estados Unidos: oitenta e três milhões de americanos relataram que a dor afetava sua atuação no trabalho, ou em outras atividades, em 2000.<sup>7</sup>

Este livro não é um guia de tratamentos que podem ajudar a aliviar a dor. Ele aborda o que acontece quando se seguem todas as recomendações médicas e a dor continua (caso de quem sofre de dor crônica). Será possível reagir com criatividade, em vez de cair em depressão e desespero? Minha jornada com a dor esteve conectada à prática da atenção plena e aos ensinamentos do budismo, que falam de forma clara, prática e pertinente sobre a experiência da dor nas condições que vivemos hoje. Há poucos anos, compartilhei essa concepção com outras pessoas que sentem dor crônica, e alguns amigos se uniram a mim para ensinar o que chamamos de abordagem Breathworks de manejo da dor baseado na atenção plena. Mas, antes de descrever essa abordagem, desejo relatar uma experiência que se seguiu ao acidente e modificou minha vida desde então.

Alguns meses após o acidente, voltei a trabalhar, mas sentia dor em toda a coluna e descobri que o trabalho causava demasiada tensão física e mental. Depois de dois anos de esforço, finalmente cedi aos apelos de minha mãe e voltei ao médico. O especialista me orientou a voltar para casa e