

o w e n o ' k a n e

Dez minutos por dia para ser uma
pessoa mais calma e feliz

de
zer
a
zen



AMOSTRA

EDITORA
ALAÚDE

Rio de Janeiro, 2024

Sumário



Agradecimentos

xi

O Autor

xiii

Introdução

1

PARTE UM

Contexto

19

CAPÍTULO 1

Do Zero ao Zen

21

CAPÍTULO 2

Comprometendo-se com a mudança

29

CAPÍTULO 3

As artimanhas do cérebro

39

PARTE DOIS

O treino de dez minutos

65

CAPÍTULO 4

Primeiro minuto — Hora de parar

67

CAPÍTULO 5

Segundo e terceiro minutos — Hora para o seu Espaço Calmo

83

CAPÍTULO 6

Quarto e quinto minutos — Hora de respirar

93

CAPÍTULO 7

Sexto e sétimo minutos — Hora de domar os seus pensamentos

103

CAPÍTULO 8

Oitavo e nono minutos — Hora da Atenção Plena

123

CAPÍTULO 9

Décimo minuto — Hora de incorporar os seus princípios do De Zero a Zen

137

CAPÍTULO 10

Além do De Zero a Zen

161

Posfácio

175



PARTE UM

Contexto

1



Do Zero ao Zen

Há alguns anos, eu trabalhei em um consultório particular com uma mulher que chamarei de Jane.

Jane se preocupava constantemente com diversos assuntos e, como parte de seu tratamento, sugeri trinta minutos de atenção plena todos os dias. Para isso, disponibilizei um áudio e todas as instruções relevantes. Jane nunca tinha meditado na vida e, depois de várias semanas fazendo isso, ela veio para uma sessão bastante mal-humorada. Quando explorei com ela a causa da sua agitação, ela me disse sem rodeios que era por causa da minha sugestão de meditação:

“Eu tenho quatro filhos, um emprego em período integral e um marido alcoólico, e você está me dizendo para relaxar e praticar atenção plena por trinta minutos todos os dias”, disse. “Isso não está funcionando para mim. Sou muito estressada e ocupada para meditar!”

Eu me encolhi na cadeira e algo mudou profundamente em mim. Sendo alguém experiente em meditação e que tirava um tempo para mim mesmo, me senti culpado por assumir que seria fácil para outras pessoas. E, na realidade, na maior parte das vezes não é. Jane foi um forte alerta de que muitos de nós

não temos tempo para meditar por meia hora todos os dias, e poucos dispõem de dias para participar de um retiro. Por isso, comecei a pensar na criação de algo que funcionasse mais rápido.

Passei a notar que muitos livros, cursos e seminários de psicologia e de autoajuda também envolvem bastante tempo e compromisso. É amplamente aceito que a própria terapia pode ser lenta e custosa. Entretanto, para muitas pessoas, o tempo e o dinheiro são limitados, e comprometer-se com programas mais detalhados simplesmente não é uma opção. É por isso que eu, sem nenhum constrangimento, desenvolvi um treino para a mente que é acessível, realista e altamente eficaz em um curto período de tempo. Simples assim.

Jane precisava de um programa eficiente, que fosse prático até mesmo para a pessoa mais ocupada. E me ocorreu que praticamente qualquer um consegue encontrar dez minutos em seu dia para escovar os dentes e tomar um banho. Assim, comecei a tentar encontrar uma maneira simples de cuidarmos da nossa mente da mesma forma que cuidamos do nosso corpo, quem sabe ocupando menos espaço em nossas agendas, mas definitivamente com mais frequência. Esse reconhecimento de que a maioria das pessoas acredita ser um desafio usar mais de dez minutos do seu dia para focar a meditação ou respiração consciente está na essência da minha técnica, e é a razão pela qual ela funciona.

Criando um Espaço Mental

Eu também percebi que Jane precisava reduzir os níveis de angústia e de ameaça que ela estava sentindo para que fosse

possível encontrar o espaço mental necessário para respirar e refletir. Nós, provavelmente, experimentamos momentos de angústia e alguém disse algo como, “Não se preocupe, só respire profundamente que tudo ficará bem”. É uma gentileza, mas a realidade é que o seu cérebro pode precisar de um pouco mais de ajuda para se acalmar rapidamente. Minha solução De Zero a Zen estabelece um guia específico e estruturado para reduzir a atividade da mente e criar este necessário espaço mental.

O que há nos dez minutos?

Dez minutos podem não parecer muito quando falamos de tempo, mas eu fiz caber uma quantidade incrível de informações valiosas nesse intervalo. De Zero a Zen tem duas camadas principais:

- A camada de “fundação”, que compreende as habilidades práticas, tais como respiração, meditação e atenção plena — as ferramentas que você precisará para aperfeiçoar sua prática
- A camada “máxima”, que eu chamo livremente de “princípios De Zero a Zen para a vida” — eles se tornarão parte da sua rotina diária e podem ser usados quando funcionar melhor para você

As habilidades práticas ajudarão a desacelerar a sua mente, reestruturar como você pensa e possibilitar a adoção de uma abordagem mais adaptável ao seu dia.

Os princípios para a vida envolvem fazer e incorporar certos compromissos fundamentais, baseados nos princípios da compaixão, aceitação e autenticidade. Gosto de pensar neles como sendo uma “capa mental” invisível que eu coloco todas

as manhãs para me ajudar a encarar o dia. A cada dia você colocará esta capa mental durante o seu momento De Zero a Zen, tanto como um lembrete quanto como um compromisso consigo mesmo.

Ambos os aspectos — habilidades práticas e princípios para a vida — são baseados em habilidades, técnicas e princípios dos universos terapêuticos onde me formei. Eles incluem a atenção plena, a Terapia Cognitiva Comportamental (TCC), a Dessensibilização e Reprocessamento por Movimentos Oculares (EMDR) e as terapias interpessoais e focadas na compaixão. Todas essas abordagens têm resultados muito positivos e ajudam as pessoas a gozarem vidas mais felizes.

Deixe-me explicar brevemente os princípios essenciais de cada terapia:

- A **atenção plena diz** respeito a viver no momento presente e não se apegar demais ao seu passado ou futuro.
- As **terapias interpessoais e focadas na compaixão** reconhecem como nos relacionamos com nós mesmos e com os outros, enquanto aprendemos como tratar nós mesmos e os outros com maior compaixão e bondade.
- O **Tapping** é uma técnica eficaz usada para ajudar as pessoas a se tornarem mais pés no chão, e rapidamente chegar a um lugar seguro onde as coisas podem se aquietar e o sistema de ameaças da mente pode ser administrado. (Também é conhecida como estimulação bilateral e às vezes é usada como uma técnica de alicerçamento e tranquilização na EMDR, uma terapia usada para tratar traumas.)
- A **Terapia Cognitiva Comportamental** foca a conexão entre a forma que pensamos e sentimos. Usaremos técnicas do mundo da TCC para aprender a abandonar padrões de pensamento destrutivos.

Eu decidi extrair técnicas dessas terapias porque elas rapidamente acalmam e tranquilizam a mente de uma maneira segura e controlada. Lembre-se, De Zero a Zen não é terapia, mas um treino que permite que a sua mente se aquiete depressa para que você funcione melhor. Em resumo, pode fazer de você uma pessoa mais calma e mais focada, possibilitando que você se torne seu próprio terapeuta quando necessário.

Por que eu uso a TCC e a atenção plena

Eu uso a atenção plena e a TCC porque acredito que nossos pensamentos, com certa frequência, podem ser os “demônios” na nossa vida, criando muito sofrimento mental. E nós todos, naturalmente, reagimos à dor mental da mesma forma que fazemos com a dor física — tentamos amortecê-la e anulá-la. Na verdade, essa dor está geralmente nos contando algo bastante importante e nós deveríamos prestar atenção a ela. Como terapeuta, muitas vezes vejo pessoas fugindo de suas emoções difíceis ou enterrando-as, quando acredito que deveriam vê-las mais como placas de sinalização. Essas emoções mais difíceis ou desafiadoras podem ser um caminho para a clareza pessoal e, ao final, para encontrar a felicidade verdadeira. Eu falo disso reconhecendo que nós, às vezes, precisamos avançar na direção dos pensamentos e das emoções difíceis: de início, apenas deixando-os quietos até que possamos compreendê-los para que, somente depois, tomemos uma decisão sobre o que podemos abandonar.

Como eu disse, este livro é diferente dos outros porque não está apenas dando a você um conjunto de ferramentas práticas — como a meditação, atenção plena e assim por diante —, embora este seja um aspecto dele. Há muito mais do que isso no

De Zero a Zen, como ajudar você a explorar seus valores, seus princípios e como viver de maneira autêntica. Nos capítulos seguintes, entrarei em mais detalhes sobre o funcionamento exato de cada etapa. No entanto, darei a você um gostinho, agora, para que você não comece a ficar impaciente. (O que não é ideal quando se está tentando encontrar a calma!)

A parte prática dos seus dez minutos incluirão:

- **Parar** a corrente de pensamento que está causando a angústia
- Usar a **atenção plena e a terapia interpessoal** para avaliar o que está acontecendo com você
- Usar **técnicas terapêuticas** para reduzir um pouco o falatório da mente e desacelerar a sua atividade, o que possibilitará a criação de um lugar seguro para você parar e respirar
- Usar **técnicas respiratórias para a mente e para o corpo**, a fim de desacelerar um pouco mais a mente até um estado de maior calma
- Abandonar qualquer pensamento destrutivo através da **Terapia Cognitiva Comportamental**
- Usar **a atenção plena e a percepção do momento presente** para limpar qualquer névoa mental
- Vestir sua **"capa mental" do De Zero a Zen**, que representa seus princípios de autodeterminação — **compaixão, aceitação e autenticidade**
- Passar a encarar seu dia com **consciência, coragem e esperança**

Encontrar tempo para fazer uma pausa é um desafio para muitas pessoas, mas não é impossível. E não é só sobre pausar. É sobre parar para recarregar nosso cérebro das maneiras mais úteis. Quero que os dez minutos que você passar no De Zero

a Zen sejam uma parte prática e útil do seu dia, que mudarão como o seu cérebro funciona e como você vive.

A “capa mental” que eu mencionei será explorada no Capítulo 9. Por enquanto, é suficiente saber que as habilidades práticas não são suficientes para realizar as técnicas psicológicas para desacelerar a mente. Sua “capa mental” do De Zero a Zen deve ser vestida todos os dias, porque oferecerá uma orientação alternativa que ajudará você quando surgirem desafios ou quando sua mente toma o controle, afirmando que você é tolo, patético ou fraco. Como parte do treino De Zero a Zen, você nutrirá uma voz mais gentil para consigo mesmo.

O De Zero a Zen funciona. Contudo, o treino é muito mais do que apenas técnicas. Ele é uma nova maneira de viver e uma nova abordagem sobre como tratamos os outros e nós mesmos.

AMOSTRA

2



Comprometendo-se com a mudança

Recentemente, eu atendi um jovem de 20 e tantos anos que chamei de Joe. Joe é um jovem brilhante e inteligente, com um senso de humor seco. Sua questão principal era querer desenvolver sua confiança e sentir-se menos preocupado. A terapia era um processo duro para Joe, pois ele tinha que compreender muitas situações difíceis em sua vida. Um dia, durante a sessão, Joe me perguntou, com um ligeiro sorrisinho no rosto, se havia uma opção mais simples para auxiliá-lo a enfrentar a vida. Quando investiguei um pouco mais, a resposta dele me fez sorrir: “Você não tem nada a me oferecer que não envolva eu ter que fazer todo o trabalho? Como uma versão de comida pronta?”

Nós rimos um pouco e não surpreenderá você saber que Joe foi informado sobre a infeliz inexistência de transformações como comida pronta. Mudanças podem levar tempo e Joe precisava gastar tempo, diariamente, nas maiores alterações que desejava antes das coisas realmente começarem a mudar.

Entretanto, logo Joe foi capaz de usar as técnicas de vivência que eu ensinei para promover mudanças positivas em

sua vida. Não foi um caminho fácil e, em alguns momentos, ele esteve fora da sua zona de conforto. Mesmo assim, ele se mexeu, partindo da crença de que era “um ninguém” para a de que tinha valor e que sua voz importava, tanto que eventualmente ele embarcou na ambição de longa data de estudar para ser um jornalista.

Firmando um compromisso consciente

Querer mudar não é o mesmo que firmar um compromisso real de fazê-lo. Isso me leva a outra época, quando eu estava em Londres em um dia frio de inverno, oferecendo uma oficina do De Zero a Zen para uma empresa. Como sempre, eu comecei com uma introdução leve e convidei os participantes, se eles se sentissem confortáveis, a compartilharem como experimentavam a vida em geral. Mary foi a primeira, com uma descrição bastante familiar:

“Eu me sinto como se estivesse flutuando pela vida no piloto automático, sem nenhum senso real de propósito, paixão ou direção. Regularmente, passo por momentos em que me sinto sobrecarregada e não consigo pensar com clareza ou tomar decisões. Minha mente é como um inimigo, crítico, negativo, julgador e que só pensa o pior. Além de tudo, estou estressada — me sinto cansada, física e mentalmente, a maior parte do tempo.”

Felizmente para Mary, este treino mental de dez minutos a ajudou a perceber o quanto seus padrões negativos de pensamento estavam sabotando sua felicidade. Tão logo notou isso, ela foi capaz de começar a mudar a forma que vivia e a enfren-

tar as exigências da vida. Criar tempo e espaço, todos os dias, a fim de seguir o treino de De Zero a Zen, abriu os olhos dela para uma nova maneira de pensar e experimentar, o que, por sua vez, conduziu a mudanças monumentais em sua vida.

Se você se identifica com qualquer parte da descrição de Mary, então é hora de você acordar e considerar a mudança. Viver assim não é viver plenamente. É existir desconfortavelmente. Lembre-se de que você pode escolher. Portanto, agora, começaremos nosso próximo exercício. Convido-lhe a *parar* e considerar por apenas um minuto:



Faça uma pausa...

Você realmente quer mudar e gozar uma vida mais plena e calma, em vez de apenas continuar existindo desconfortavelmente?

Faça uma anotação breve aqui, ou em um caderno, de seus pensamentos e quaisquer outros sentimentos que surgirem enquanto você reflete.

AMOSTRA

Se você respondeu “sim” à minha pergunta, ótimo. Isso pode representar um grande progresso para você. (Se você respondeu não, continue lendo mesmo assim. Talvez eu faça você mudar de ideia!) Entretanto, antes de prosseguir apenas uma palavrinha sobre mudança.

Uma mudança pode levar tempo

Mudanças reais levam tempo. Elas exigem compromisso e podem ser meio assustadoras no começo. A mudança pode ser desconfortável porque nos encoraja a sair das nossas zonas de conforto. O aspecto temeroso da nossa natureza nos leva a resistir à mudança e a nos esconder embaixo da coberta, mas no seu treino De Zero a Zen te incentivarei a acolher a mudança de braços abertos. É correndo o risco de mudar que você permitirá que incontáveis novas possibilidades surjam na sua vida. Você não está sozinho nisso. Como todos os outros que estão lendo este livro, você está tentando compreender coisas que podem, às vezes, parecer sem sentido. Conforte-se em saber que está no meio de uma comunidade de pessoas do De Zero a Zen que pensa da mesma forma que você, decidindo não aceitar uma vida de apenas existir e movendo-se para abraçar uma vida plena.

Tudo começa com você, e haverá algumas exigências.



Faça uma pausa...

Aqui vai outra pergunta para fazer você pensar:

Você está disposto a se comprometer com dez minutos diários para embarcar na sua jornada De Zero a Zen?

Por que é chamado de treino

Da minha perspectiva, o negócio é o seguinte: Se o que estou dizendo faz sentido para você, então o próprio ato de aderir e comprometer-se com o treino De Zero a Zen já começará a fa-