

Como a Nova Ciência das  
Sensações Pode Ajudá-lo  
a Recuperar Sua Vida

Melhor  
em Todos  
os Sentidos

Dr. Norman Farb  
Dr. Zindel Segal



ALTA BOOKS  
GRUPO EDITORIAL  
Rio de Janeiro, 2024

# Sumário

Agradecimentos	ix
Sobre os Autores	xiii
Introdução	xv
1 FICAR ESTAGNADO	1
2 A CASA DO HÁBITO	19
3 SABER É METADE DA BATALHA	39
4 ATENÇÃO COMO EXPLORAÇÃO	53
5 UMA ALTERNATIVA À AÇÃO?	65
6 O PODER DA EXPANSÃO DOS SENTIDOS	93
7 PRINCÍPIOS DA EXPANSÃO DOS SENTIDOS	107
8 PONTOS DE ACESSO	125
9 NOVATOS SENTEM, ESPECIALISTAS ALTERNAM	157
10 UM FUTURO SENSATO	191
Notas	221
Índice	231

## FICAR ESTAGNADO



É a mesma coisa a vida toda: arrume seu quarto, ajeite a postura, levante os pés... seja legal com sua irmã, nunca misture cerveja e vinho... ah, e não dirija nos trilhos da ferrovia.

—DIA DA MARMOTA

### DIA DA MARMOTA\* TODOS OS DIAS

Shanice respirou fundo, trocou o emprego estável como gerente de uma grande loja PetSmart e começou a trabalhar por conta própria. Sua confiança veio do fato de ela perceber que a PetSmart não tinha muitos dos produtos que os clientes pediam. Ela entedia os riscos de deixar um emprego com um salário bom, sacar a maior parte de suas economias e assinar um contrato de aluguel de doze meses para um espaço de escritório — tudo isso sem ter recebido um único pedido. Ainda assim, a rede de fornecedores e veterinários que ela havia construído como gerente era o ponto de partida perfeito para vender a própria linha de brinquedos, roupas e coleiras com GPS personalizados e fabricados sob medida para animais de estimação. Além disso, ela era uma pessoa que se destacava pela paixão, pelo empenho e por um esforço incansável — exatamente o que é preciso para ter um negócio bem-sucedido.

---

\* O Dia da Marmota é um festival que acontece anualmente na cidade de Punxsutawney, a 120 quilômetros a nordeste de Pittsburgh, no estado da Pensilvânia, nos Estados Unidos.

Durante meses, ela fez de tudo: contratou funcionários, conduziu reuniões de estratégia, reuniu-se com fabricantes e fez tudo que precisava ser feito. Um ano depois, no entanto, Shanice estava passando mais tempo do que nunca no escritório, movida a adrenalina e a café velho. Então ela começou a perder o controle. Ela passou a ter dificuldade de concentração, a ficar irritada em casa e a perder pedidos, até que um dia as coisas chegaram ao limite. Shanice se viu sentada em uma escada chorando, porque não tinha ideia do que estava acontecendo ou do que fazer a respeito disso. “Eu me sinto esgotada, não tenho mais forças”, ela disse soluçando.

Se a história de Shanice lhe parece familiar, é porque ela não está sozinha nessa batalha. Pesquisas indicam que 28% dos empreendedores sofrem com o esgotamento que ronda os fundadores.<sup>1</sup> Os mesmos hábitos que fazem dos empreendedores pessoas bem-sucedidas também podem arruiná-los. O que é realmente insidioso é que, mesmo quando Shanice bateu com a cabeça na parede, ela sentiu que não tinha outra opção a não ser continuar batendo. E seu cérebro entendia que ela não tinha mesmo outra opção. Apesar dos sinais claros de exaustão, o cérebro dela — mais especificamente a rede de modo padrão —, muito condicionado a responder ao estresse ao se empenhar e se esforçar mais, recusou-se a considerar até mesmo a possibilidade de reduzir o ritmo ou mudar o caminho.

Esse tipo de colapso não acontece só com empreendedores; também acontece com artistas, professores, médicos, engenheiros — qualquer pessoa que se dedique à ocupação. Quase um terço dos trabalhadores adultos dos EUA relatou ter uma sensação de exaustão relacionada ao trabalho antes da pandemia;<sup>2</sup> agora, mais de 50% dos trabalhadores diriam que eles estão sofrendo com burnout.<sup>3</sup> O sucesso não oferece nenhuma proteção contra essa sensação — vimos isso acontecer recentemente com atletas mundiais.<sup>4</sup> Quando a abordagem profundamente arraigada para superar a adversidade é continuar seguindo em frente, fazer uma pausa pode soar como fracasso, mesmo quando claramente é a coisa certa a fazer.

Embora seja cada vez mais comum hoje em dia, estar em uma situação de vida em que o status quo parece seguro, porém insustentável, não é

algo exclusivo de nossa época. Uma das maiores obras de toda a literatura, escrita no século XIV, começa assim:

*No meio do caminho da vida, eu me vi  
Perdido em um bosque tão escuro que o caminho  
À frente estava apagado.*

Quinhentos anos depois que Dante introduziu sua *Divina Comédia* com essas palavras desoladas, o filósofo dinamarquês Søren Kierkegaard usou o termo “angústia” para descrever um vago pavor ou ansiedade por nada em particular, o que ele achava que poderia ser a condição humana. No final do século XIX, a palavra francesa “ennui” estava sendo usada para descrever uma insatisfação generalizada com a vida industrial. Os alemães tinham uma palavra para descrever esse sentimento: “Weltschmerz”. O músico, cantor e compositor Mark Knopfler chamou isso de “doença industrial”.

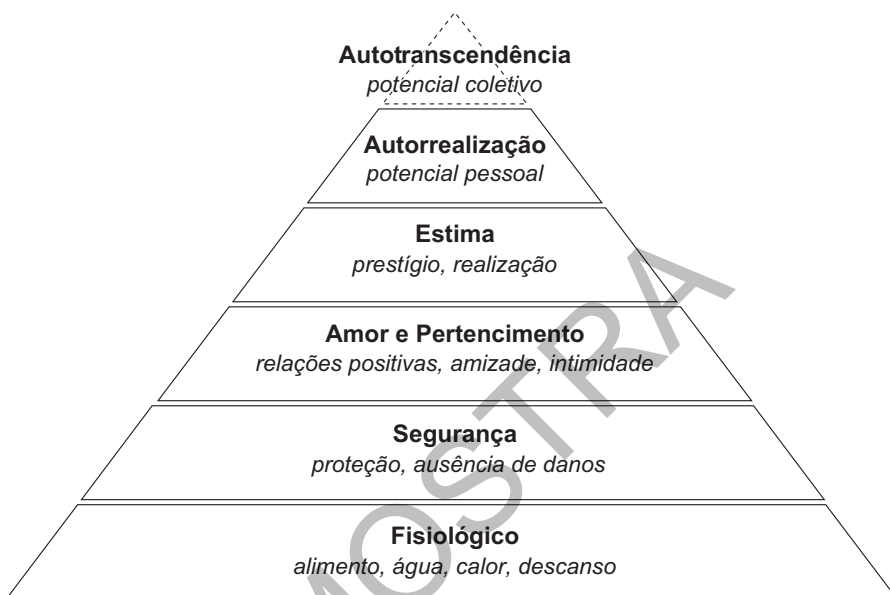
Seja qual for o termo usado, a ideia compartilhada é que o trabalho, a segurança e um mínimo de proteção às vezes não proporcionam uma sensação de satisfação, realização e paz, mas um profundo sentimento de inquietação. Esse *ennui*/Weltschmerz/angústia/pavor/ansiedade flutuante sugere que tudo o que conquistamos ou experimentamos não é, neste momento, o que esperávamos.

Parece que a escada que leva a um significado mais profundo e ao florescimento continua sendo puxada para cima, ficando fora de nosso alcance. Atendemos às nossas necessidades mais básicas, mas onde esperávamos encontrar significado, descobrimos o vazio. Resumindo, simplesmente não estamos felizes.

## **O TETO DE VIDRO DE MASLOW**

No início da década de 1940, o psicólogo norte-americano Abraham Maslow desenvolveu um conceito que, desde então, tem sido transmitido em cursos introdutórios de psicologia. Ele visualizou a hierarquia das

necessidades humanas na forma de uma pirâmide, com as coisas que nos mantêm vivos — comida, abrigo, calor — como meramente básicas, necessárias, mas de forma alguma suficientes para produzir um sentimento de satisfação com a vida.



Maslow reconheceu que alcançar a autorrealização ou a autotranscendência é raro, com a incapacidade de satisfazer necessidades mais básicas servindo como um “teto de vidro” para as ambições de alcançar o auge da autorrealização. Complementando os dados sobre burnout citados anteriormente, uma pesquisa recente nos EUA revelou que apenas dois em cada cinco norte-americanos acreditam estar perto do topo da pirâmide de Maslow, no estado positivo que poderíamos chamar de florescimento.<sup>5</sup> Mas Maslow provavelmente nunca imaginou quantas pessoas em posições privilegiadas e abastadas ainda estão estagnadas nos níveis inferiores. É preocupante o fato de que uma em cada cinco pessoas — ou seja, 60 milhões de pessoas nos Estados Unidos — acredita estar no estado oposto do florescimento — definhamento —, sendo que os adultos mais jovens têm maior probabilidade de estar nesse estado de apatia e inquietação.

Considerando quanto avançamos como espécie, por que tantos de nós estão definhando? Obviamente, nosso mundo ainda apresenta muitos problemas — autocratas inconstantes, vírus emergentes, desigualdade econômica e racial, enchentes e fome, ameaças terroristas e violência militar. Até mesmo algumas das nações mais desenvolvidas e privilegiadas do mundo parecem estar se desintegrando. Ainda assim, para a maioria das pessoas, na maioria dos países desenvolvidos, esta é uma época muito boa para se estar vivo. No último século, os avanços na medicina e na saúde pública proporcionaram uma grande diminuição da mortalidade infantil e a expectativa de vida média aumentou muito em comparação com qualquer outra época da história da humanidade, apesar das quedas relacionadas a pandemias. Podemos viajar para quase todos os lugares, conviver com pessoas de outras culturas e religiões, além de — deixando de lado as objeções dos pais — namorar e casar seguindo nosso coração. Nunca tantas pessoas conseguiram satisfazer suas necessidades físicas básicas, o “andar térreo” da hierarquia de Maslow.

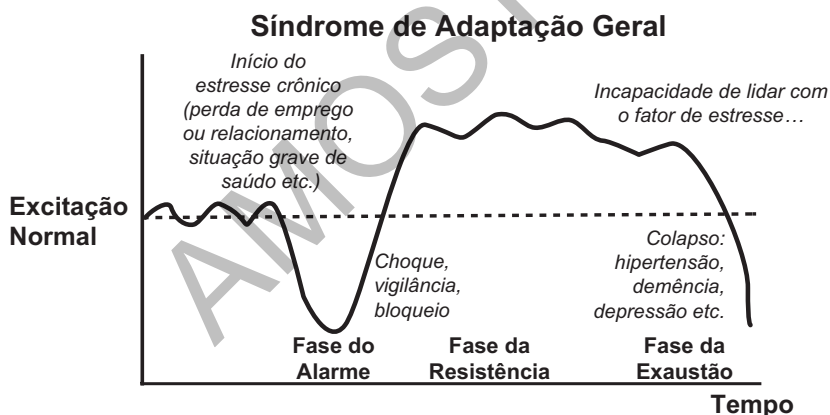
Será que o definhamento é, então — usando um pejorativo atual —, um “problema de primeiro mundo”, ou seja, algo que incomoda pessoas privilegiadas que não têm problemas *de verdade*? Será que todos aqueles que se sentem estagnados, frustrados, bloqueados ou perto do ponto de ruptura são simplesmente pessoas ingratas que não reconhecem tudo o que têm de bom?

Sugerimos que não. Para entender o que realmente está acontecendo, podemos recorrer ao trabalho de outro erudito da década de 1940, o endocrinologista húngaro-canadense Hans Selye, que apresentou ao mundo a Síndrome de Adaptação Geral (SAG), mais conhecida como resposta ao estresse. Selye descreveu como evoluímos para sobreviver quando não temos certeza de que nossos recursos são suficientes para atender às demandas da vida. Embora possa ser estimulante ter alguma incerteza em relação à nossa capacidade de enfrentar um desafio, ter desafios demais pode fazer com que tudo saia rapidamente do controle. Imagine a sensação de ter que correr mais uma volta no final do treino quando você já está cansado e compare-a com a sensação de ser informado de que você

ainda tem mais dez voltas pela frente. A explosão de entusiasmo e determinação que você sentiu ao se esforçar para alcançar a linha de chegada pode, de repente, se transformar em preocupação e pessimismo quando essa linha lhe parece impossível de ser alcançada.

## O CORPO MANTÉM O PLACAR

A contribuição de Selye consistiu em nos ajudar a entender como e por que ocorre o colapso. Ao longo de décadas de pesquisa, ele demonstrou que nosso corpo responde à presença do estresse em três fases previsíveis: uma fase inicial de alarme, na qual tomamos consciência do estresse e somos motivados a agir; uma fase de resistência ou adaptação, na qual tentamos conviver com a presença do fator de estresse; e, se o estresse não for sanado, chegamos a uma fase final de exaustão, que é biologicamente catastrófica, levando, às vezes, à morte do organismo.



O que torna o trabalho de Selye tão relevante para nossa discussão é que, embora a tecnologia e a cultura tenham mudado drasticamente desde a Revolução Industrial e a taxa de mudança tenha disparado desde a Revolução da Informação, o hardware do corpo humano não sofreu muita alteração em pelo menos cem mil anos. O que chamamos de “definhamento” é compatível com o hardware que foi levado ao ponto de ruptura pelo estresse não sanado.



Mas por que tantas pessoas bem alimentadas, seguras e razoavelmente protegidas estão sentindo esse estresse debilitante e crônico? Para começar, o capitalismo do século XXI não é para aqueles que têm o coração fraco. O mundo atual parece deixar *tudo* a cargo do indivíduo, da saúde à carreira, do planejamento da aposentadoria às 27 opções diferentes de serviço telefônico — tudo isso enquanto se espera que criemos os filhos e, quem sabe, também cuidemos dos pais idosos, sem mencionar preocupações mais amplas, como a inflação, o aquecimento global, os ataques à democracia e uma cultura de trabalho que agora espera que você fique disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana. Portanto, o nível de estresse no ambiente de trabalho costuma ser elevado a 11. Mesmo quando não há ameaças imediatas à vida ou à integridade física, a falta de segurança no emprego, as ameaças do passado à nossa segurança ou a ansiedade em relação ao futuro nos forçam a permanecer atentos aos perigos que estão à espreita.

A ansiedade persistente sobre um futuro ambíguo é exacerbada pelo acesso inigualável à mídia sobre tudo o que há de errado com o mundo. É estatisticamente inevitável que, a qualquer momento, algo terrível esteja acontecendo com pelo menos algumas das bilhões de pessoas com as quais agora estamos conectados por meio eletrônico. Podemos estar fisicamente protegidos de um tiroteio na escola, de uma guerra civil ou de um tornado, mas, graças à mídia social e às notícias 24 horas por dia, 7 dias por semana, sentimos os efeitos disso percorrendo nosso sistema neuroendócrino.

E não é como se as redes sociais e as plataformas que nos conectam a tantas outras pessoas representassem a realidade de maneira neutra. O Twitter e o Facebook foram criticados por apresentar modelos de negócios que buscam nos manter envolvidos com situações que causam choque, indignação e ameaça à nossa sensação de proteção e segurança. Enquanto isso, propositadamente eles promovem um conteúdo que prejudica nosso sentimento de adequação para nos vender coisas das quais talvez nem precisemos.<sup>6</sup> Documentos internos do Instagram que vazaram mostram que, quando os responsáveis tomaram conhecimento de como

a plataforma estava afetando negativamente a saúde mental de meninas adolescentes, sua única resposta foi tentar determinar como fazer com que essas jovens influenciáveis passassem *mais* tempo na plataforma.<sup>7</sup> Parecia haver pouca ou nenhuma preocupação com as imagens irreais que os algoritmos de captura de atenção estavam empurrando com maestria para mentes influenciáveis.

Há muito tempo, nosso espaço mental é disputado em um campo de batalha caracterizado pelo cientista político Herbert A. Simon como “a economia da atenção”. E qual é a maneira mais segura de capturar a atenção de alguém? Sugerir uma iminente situação de ameaça. Se nos aprofundarmos no trabalho de Selye, veremos que nosso sistema neuroendócrino responde à percepção do perigo com maior vigilância e monitoramento, ou seja, atenção concentrada. Se o sinal de ameaça puder ser sustentado por relatórios incessantes de revolta, contágio ou extremismo político antitético às suas opiniões, sua atenção aumentará ainda mais. Cada postagem ou comentário no feed de notícias atinge seu sistema nervoso da mesma forma que o som de um galho quebrando pode gerar pânico se você estiver voltando para casa à noite e achar que alguém pode estar seguindo você.

Não podemos atualizar nosso hardware neural, que evoluiu para administrar a caça e a coleta há centenas de milhares de anos, mas podemos atualizar o software. E podemos fazer isso ao revisar a “programação interna” que desenvolvemos para organizar nossa experiência e conduzir nossa vida cotidiana. Isso não significa “melhorar” nossos hábitos. Significa ir *além* dos hábitos.

### ENQUANTO ISSO, DE VOLTA À TORRE DE MARFIM

Desde a década de 1970, médicos, psicólogos e outros profissionais têm oferecido técnicas como meditação e ioga para lidar com o estresse persistente, o esgotamento, o desinteresse e a depressão. Embora algumas abordagens enfatizem o *desligamento* da mente — um processo de subtração —, descobrimos o poderoso efeito da adição. Foi uma mudança de paradigma para a psicologia ocidental, que, em grande parte, tratava

os pensamentos perturbadores como uma praga a ser confrontada e exterminada. O movimento emergente da atenção plena inverteu o roteiro, sugerindo que ter esses pensamentos negativos não era um problema, mas tratá-los como especiais era. A atenção plena sugeria que um pensamento negativo era apenas um dos muitos pensamentos comuns que passam por nossa mente, privando uma história dolorosa de sua gravidade mental. No entanto, grande parte dessas técnicas tinha se esquivado de uma descrição científica, envoltas na mistificação ocidental das tradições orientais.

Como psicólogo, o coautor Zindel Segal ajudou a desenvolver a terapia cognitiva baseada na atenção plena, um dos programas de treinamento mais amplamente utilizados para promover a saúde mental. Na primavera de 2004, ele conheceu seu parceiro de escrita para este livro, Norm Farb, um estudante de graduação que estava trabalhando em alguns dos primeiros estudos de neuroimagem sobre como o treinamento da atenção plena é capaz de alterar o cérebro. Juntos, descobrimos que tínhamos a combinação perfeita de habilidades para aproveitar o treinamento da atenção plena para entender a transição do afinamento para o florescimento no cérebro.

Nós dois compartilhávamos um grande interesse em como o novo aprendizado permite que o cérebro se reorganize — um conceito chamado neuroplasticidade. Naquela época, considerava-se que a psicoterapia, as atividades físicas, a meditação e a ioga tinham efeitos neuroplásticos, mas havia muito poucas evidências palpáveis. Nós nos propusemos a mudar isso.

O trabalho de Sara Lazar, Richard Davidson e outros pioneiros científicos sugeriu que uma vida inteira de meditação poderia retardar o envelhecimento do cérebro e sincronizar as ondas cerebrais. Mas queríamos ir além dos estudos sobre aqueles que tiveram a sorte de passar por um treinamento extensivo, para nos concentrarmos na parte do estudo para a qual ninguém estava dando atenção: como a meditação pode ajudar pessoas comuns a controlar melhor suas emoções.

Um indício da literatura clínica sugeriu que as pessoas que levam as coisas para o lado pessoal — ou seja, que consideram que os comentários,

os gestos e as ações de outras pessoas são direcionados a elas mesmas — geralmente apresentam mais problemas psicológicos. Portanto, talvez a meditação funcione, por reduzir essa autorreferência. Afinal, os textos clássicos sobre meditação prometem o “não eu”, o “sem eu” ou, para citar o músico, cantor e compositor George Harrison, a eliminação do “eu sou mais eu”. O budismo, uma das tradições antigas que deu origem à atenção plena e à meditação, ensina que o “eu” nada mais é do que uma criação mental, e enxergar as coisas pelas lentes do “eu” pode se tornar uma fonte de sofrimento e fragmentação. Da perspectiva budista, o florescimento tem início com a manutenção de uma “mente de principiante”, na qual você deixa de lado as expectativas relacionadas a seu autoconceito. Mas como é possível medir o grau de egocentrismo de uma pessoa? Tivemos a sorte de poder aproveitar uma linha de pesquisa ocidental que vem sendo desenvolvida há três décadas.

No início da década de 1970, Fergus Craik e seus colegas da University of Toronto demonstraram o papel da autorreferência na retenção de informações.<sup>8</sup> Eles mostraram que os participantes do estudo que foram questionados se uma palavra se aplicava a eles como indivíduos se lembravam mais da palavra do que os participantes que foram questionados sobre algo menos pessoal, como se a palavra estava impressa em letras maiúsculas ou minúsculas. A descoberta de que o cérebro prioriza a autorreflexão em detrimento de outros tipos de pensamento foi um achado importante, validando a caracterização budista da vida mental e, também, ajudando a explicar por que as pessoas ficam presas em uma autojulgamento negativo. Se o autojulgamento é um processo mental priorizado, então podemos começar a entender a descrição de Selye sobre ficar preso a um modo de resistência que leva ao esgotamento: a resistência começa com um autojulgamento do tipo “não tenho certeza se sou capaz de lidar com essa situação”, e o cérebro prioriza esses julgamentos ao excluir outras opções.

Em 2005, realizamos nosso primeiro estudo de neuroimagem com um protocolo semelhante.<sup>9</sup> Pedimos aos participantes que *julgassem* se determinadas palavras os descreviam ou não, uma versão controlada em laboratório de julgamentos do tipo “sou bom o suficiente?” que acionam

a resposta ao estresse. Estudos anteriores identificaram que as regiões do cérebro que sustentam a autorreferência estão localizadas ao longo da linha média cerebral — mais especificamente no córtex pré-frontal medial.<sup>10</sup> Portanto, não nos surpreendeu muito o fato de que a linha média do cérebro dos participantes do estudo tenha se iluminado.

Em seguida, veio o teste crítico. Pedimos aos participantes que lessem as palavras relacionadas às características pessoais sem fazer nenhuma autoavaliação. Em vez disso, solicitamos a eles que *sentissem* quaisquer sentimentos, pensamentos ou sensações físicas que pudessem ter em resposta a essas palavras. Nossa hipótese era que a *sensação* suprimiria o eu conceitual e racional e, junto com ele, o impacto do autojulgamento. Afinal de contas, se você se livrar do eu, não haverá ninguém para ter baixa autoestima, sentir culpa e desesperança, não é mesmo?

Sabíamos que o cenário era desfavorável à capacidade dos participantes de mudar para a percepção sensorial. Os estudos de memória da década de 1970 mostraram que o cérebro prioriza o autojulgamento em relação a praticamente qualquer outro tipo de pensamento. Estudos mais recentes chamaram as estruturas cerebrais que impõem essa prioridade de rede de modo padrão.<sup>11</sup> A RMP domina a atividade cerebral mesmo quando o cérebro está em repouso, desviando recursos das partes sensoriais do cérebro.

Para termos uma chance de demonstrar uma fuga dessa forte tendência à autorreferência, recrutamos pessoas que se inscreveram em um curso de oito semanas para aprender a “transcender o ego” por meio da meditação. Designamos aleatoriamente metade dos participantes para serem analisados por meio de ressonância magnética (MRI) após a conclusão do curso. A outra metade havia se inscrito para o treinamento, mas ainda não o havia feito, o que é conhecido no ramo como “grupo de controle de lista de espera”.

Em 2006, concluímos um dos primeiros estudos de neuroimagem do mundo sobre o treinamento de atenção plena. Os dados que estávamos obtendo eram bons, mostravam que o autojulgamento iluminava a RMP do cérebro. Validamos nosso programa de treinamento de atenção plena,

desenvolvemos métodos de última geração para obter imagens do cérebro e reunimos uma excelente equipe de pesquisa com vasta experiência clínica e em neurociência. Nós, inclusive, validamos esse treinamento, porque as pessoas que o concluíram estavam se sentindo muito melhor do que o grupo de controle que estava na lista de espera para fazer o curso, mas que ainda não havia participado. A grande questão, no entanto, era: seríamos capazes de demonstrar que a meditação reduziu o estresse ao quebrar o impulso incessante da RMP para o autojulgamento?

Analisamos os dados de ressonância magnética funcional (fMRI), buscando evidências específicas de que as pessoas que meditam eram capazes de reduzir a tendência de se autojulgarem. Nossa hipótese apresentou um sucesso parcial: quando as pessoas se concentraram em sentir a experiência, observamos uma atividade menor nas áreas do cérebro da RMP que sustentavam o julgamento tanto nos grupos que passaram pelo treinamento quanto os que não passaram.

No entanto, não conseguimos encontrar muitas evidências de que as pessoas que fizeram o treinamento em meditação de atenção plena conseguiram reduzir o autojulgamento de uma maneira *melhor*. Tentamos todos os truques possíveis para esclarecer esse efeito e passamos quase um ano refazendo nossas análises. Fizemos diversas reuniões para falar sobre como essa “região do eu” no cérebro simplesmente não se desligava, lamentando o fato de que o treinamento em meditação de atenção plena não estava sustentando nossa teoria. Continuamos ignorando o fato de que tínhamos evidências dos efeitos do treinamento em outras partes do cérebro. Isso porque eles não estavam acontecendo onde esperávamos que estivessem. Não estávamos enxergando exatamente aquilo que procurávamos, ou seja, a redução da autorreferência conceitual. Em vez disso, *estávamos* observando uma maior atividade em partes aparentemente irrelevantes do cérebro que sustentavam a sensação corporal.

E, então, nos demos conta de uma coisa. Os benefícios da meditação de atenção plena não advêm do fato de nos *livrarmos* do eu. O que os dados mostraram foi uma *expansão* do eu na forma de entrada sensorial imediata. Os autojulgamentos negativos são enfraquecidos não por

“julgar o julgamento” e suprimir o impulso, mas por enriquecer o autoconceito com experiências novas, contraditórias, perturbadoras e, por fim, criativas. Em vez de *desligar* as partes do cérebro que sustentam o julgamento, as pessoas treinadas na percepção das sensações aprenderam a *ativar* outras regiões do cérebro dedicadas à sensação. Conclusão: apesar de iniciar o treinamento tão estressado, ansioso e deprimido quanto o grupo de controle, após o treinamento, o grupo de atenção plena se sentiu melhor.

Todos nós sabemos, intuitivamente, que uma explosão de sensações ajuda a melhorar nosso humor. Deixar de pensar e se esforçar, conectar-se à capacidade do corpo de sentir o mundo — observar as ondas do mar ao pôr do sol, sentir o cheiro de flores de lavanda — pode aliviar momentaneamente o estresse e esvaziar a mente.

O que não percebemos é como essa resposta natural e restauradora foi suprimida em cada um de nós por uma vida inteira de contraprogramação. Quando crianças, somos instruídos a “parar de perder tempo e nos concentrarmos”; quando adolescentes, a “assumir a responsabilidade e nos concentrarmos nas tarefas escolares”; quando adultos, a “dedicar tempo e nos esforçarmos até alcançar o sucesso”. Embora cada uma dessas recomendações seja bem-intencionada, em conjunto elas transmitem uma mensagem coerente: sentir o mundo é uma perda de tempo, a menos que ela o ajude a fazer algo que seja útil. À medida que crescemos, ninguém nos diz que a sensação é uma habilidade que enfraquece diante do estresse. Se essa habilidade for negligenciada, podemos estar colocando nossa saúde mental em risco. E, após uma vida inteira de negligência, é muito menos provável que aproveitemos os benefícios da consciência das sensações, principalmente quando mais precisamos deles.

### **Exercício: Conheça Seus Sentidos**

Mergulhar em nossas sensações pode significar assistir ao pôr do sol no Oceano Pacífico de um penhasco perto de Big Sur, na Califórnia, ou sentir o cheiro de sal e ozônio de uma tempestade tropical debaixo de uma