

Mindfulness: meditação não religiosa contra a ansiedade e a dispersão

O *mindfulness* está na moda. Esta forma de meditação, que literalmente significa “consciência plena”, deriva de uma técnica budista denominada *sati*. Os especialistas definem-no como “prestar atenção ao momento presente, de forma deliberada e sem fazer julgamentos”.

No Ocidente, começou a popularizar-se na década de 70, graças aos trabalhos de um biólogo molecular da Faculdade de Medicina da Universidade do Massachusetts, Jon Kabat-Zinn, que desenvolveu alguns cursos de oito semanas para pessoas com dor crónica e stresse. Desde então, foi aplicado fundamentalmente em contextos clínicos, mas mais recentemente alargou-se a outros âmbitos.

A sua popularidade aumentou depois de várias *celebrities* terem revelado que o utilizam. Em 2014, a JWT, uma das maiores agências de publicidade do mundo, incluiu o *mindful living* na lista das dez tendências que estavam a “dar nova forma ao mundo”.

Segundo os seus defensores, este tipo de meditação procura que as pessoas aprofundem a sua experiência do presente – o que sentem, tanto física como emocionalmente – para conseguir uma consciência mais plena de si mesmas. Embora alguns dos gurus do *mindfulness* expliquem que se trata de uma técnica de meditação, e não de relaxamento, muitos dos exercícios gravados que se podem ouvir na Internet são apresentados como uma “cura emocional” contra o stresse.

O *mindfulness* também se usa para treinar a atenção. As pessoas que vivem a um ritmo muito rápido, ou com muitas responsabilidades, podem ser ajudadas a concentrar-se numa única tarefa, ou a não serem esmagadas pelo stresse. Daí que o *mindfulness* se tenha popularizado ultimamente no local de trabalho. São bastantes as empresas que oferecem aos seus empregados cursos ou sessões no próprio escritório.

Efetivamente, alguns estudos confirmaram que a prática frequente da meditação, além de melhorar a capacidade para dominar o carácter, aumenta a concentração de massa cinzenta em zonas do cérebro associadas à memória, à atenção ou à capacidade executiva.

Alguns, pelo contrário, não veem com bons olhos a chegada do *mindfulness* ao escritório, porque pensam que os empresários podem utilizar esta moda como um alibi para justificar certas práticas abusivas. É dito ao empregado – [explicam](#) – que o problema do seu stresse não está fora (as condições laborais, a jornada de trabalho de dez horas, a competitividade excessiva dentro da empresa), mas dentro deles. A solução é limpar a mente. Desta forma, podem continuar a ser explorados.

Para Catherine Wikholm, psicóloga do Serviço Nacional de Saúde britânico (onde o *mindfulness* foi aprovado como tratamento clínico), este tipo de meditação não religiosa vem preencher um vazio espiritual num mundo secularizado como o ocidental.

Wikholm é autora, juntamente com o Dr. Miguel Farias – um especialista em psicologia da religião –, de um livro publicado em 2015 que procura avaliar cientificamente os supostos efeitos positivos do *mindfulness*. O título, “The Buddha Pill. Can Meditation Change you?”, suscitou na altura uma acesa controvérsia. Para alguns, demonstrava que os benefícios desta prática haviam sido exagerados, enquanto que os danos tinham sido silenciados. Para outros, a abordagem “cientificista” e cética invalida desde o princípio o estudo de algo eminentemente transcendental.

Nas palavras dos próprios autores, aquilo que o livro mostrava é que, juntamente com certos benefícios, o *mindfulness* pode provocar experiências negativas nalgumas pessoas, e que esta técnica não deve ser vendida como a panaceia em terapia psicológica. A investigação levada a cabo por Wikholm e Farias revê os estudos sobre o tema publicados nos últimos 40 anos. A sua conclusão é que muitos deles não são cientificamente rigorosos, embora outros pareçam indicar certos efeitos positivos, nomeadamente para as pessoas com episódios recorrentes de depressão.

Wikholm e Farias dedicam um capítulo a explorar os efeitos negativos que o *mindfulness* pode provocar, nomeadamente em pessoas que estão a atravessar uma situação traumática: uma depressão aguda, a morte de uma pessoa próxima, etc. Nestas situações, a “consciência plena” pode agudizar a sensação de dor.

Todavia, para a imensa maioria, o *mindfulness* é uma forma de tomar uma maior consciência das suas emoções, de objetivar e dimensionar os problemas, de centrar a atenção. Não é a panaceia, nem pode substituir as terapias psicológicas (sobretudo em casos complicados), mas constitui uma forma eficaz de se proteger contra o imediatismo e o sentido de urgência.

Um inconveniente é que pode reforçar a autorreferencialidade, o individualismo: o *mindfulness* centra o horizonte da reflexão no próprio bem-estar, e não oferece um modelo ético ou moral para o comportamento, para lá do “sente-te bem contigo mesmo”. Isto limita a sua capacidade para enfrentar as causas de algumas “doenças psicológicas” tipicamente modernas.

F. R.-B.

Uma resolução da ONU a favor da família

Diz a plataforma Sexual Rights Initiative (SRI) que “as famílias perpetuam a opressão patriarcal, as tradições e práticas danosas, e no seu seio há violações dos direitos humanos (a violação conjugal, o abuso infantil, a mutilação genital feminina, os casamentos forçados e precoces, a violência ligada ao casamento, os assassinios ‘de honra’ e outras formas de violência doméstica)”.

É a sua reação e a de outras organizações à aprovação, no Conselho de Direitos Humanos (CDH) da ONU, da [Resolução L.25](#), sobre “Proteção à família”.

O texto, patrocinado por países em desenvolvimento de África, Ásia e América Latina (mais a China e a Rússia), e aprovado por 29 votos contra 14, em julho de 2015, foi submetido à consideração dos membros do CDH, com enunciados que não pretendem mais do que refletir a realidade e as necessidades de atenção especial por parte da instituição familiar. Assim, é reconhecido a esta o seu caráter de “grupo fundamental da sociedade” e uma “responsabilidade primordial” na criação e na proteção das crianças, ao mesmo tempo que observa “com preocupação” como a sua contribuição social e a concretização dos objetivos do desenvolvimento continuam a ser conscientemente ignoradas.

A resolução declara ainda que a família deve ser protegida pelo Estado, e insta os países a criar um contexto propício para a fortalecer e apoiar, sempre que o seu bem-estar redunde no de toda a sociedade, e evidencia-se o seu impacto positivo na diminuição das taxas de abandono escolar, na promoção das mulheres e das raparigas, na proteção contra a violência, os abusos e a exploração sexual, etc.

Mas, o conceito *família* sem mais não é apreciado pelos Estados da UE, nem pelos EUA, nem por outros como México,

Argentina ou Brasil, descontentes porque em nenhum sítio do enunciado da L.25, os patrocinadores acederam a introduzir expressões como “vários tipos de família”, em referência às uniões homossexuais.

O argumentaria destes grupos é rico em expressões com um certo sentido catastrofista. O delegado do México, por exemplo, lamentou que tivessem sido apresentados projetos que “desde o início sabemos que dividem os membros”, que não geram “consenso” e que “afetam a credibilidade do CDH e a estrutura jurídica e institucional da ONU”. O representante da Letónia, ao falar em nome dos países da UE, referiu que o texto “dá grande destaque” ao papel da família na salvaguarda da identidade cultural e das tradições da sociedade, mas “falha” ao não reconhecer que, no ambiente familiar, existem tradições que podem ser prejudiciais para os indivíduos, pelo que estes precisariam de ser protegidos... da sua própria família.

A reação da SRI e dos seus valedores é, além disso, contraditória: se do meio familiar só vêm “males absolutos”, por que motivo pretendem que o CDH reconheça as uniões entre homossexuais como “mais um tipo de família”?

O texto aprovado pelo CDH e pouco difundido na imprensa, constitui um grão de areia na engrenagem do *lobby* anti família. Colocaram-no as ONG agrupadas no denominado UN Family Cau-cus, fundado em 2008 para responder aos frequentes ataques à família nas instituições da ONU, e que agrupa indivíduos e associações pró-família de 160 países. O Caucus lutou para que fosse aprovado o projeto de resolução, mas não acredita que este seja o final do caminho. Segundo Sharon Slater, líder da Family Watch International, “o passo seguinte é conseguir que a linguagem e as políticas pró-família sejam incluídas nas políticas de desenvolvimento sustentável”.

Outra organização que trabalhou a favor da resolução foi o Center for Family and Human Rights. O diretor do Centro de Estudos Jurídicos da organização, Stefano Gennarini, explicou à “Aceprensa” que a resolução “colocou a família como nunca antes na agenda da ONU. É uma proposta abrangente para incluir a família nos temas de direitos humanos e desenvolvimento. O mais significativo é que não reconhece ‘novas formas de família’, e que permanece na tradicional posição consensualizada pela ONU, de que a família se funda na união entre um homem e uma mulher, tal como aparece na Declaração Universal dos Direitos Humanos e noutros tratados vinculativos dessa organização”.

Embora esta não seja uma resolução vinculativa, “as implicações do texto são muitas”, salienta Gennarini. “É sim diretamente vinculativa para a burocracia da ONU, que fará fluir os relatórios sobre o tema, os quais serão traduzidos, por seu turno, em subseqüentes negociações e resoluções. O documento não é de cumprimento obrigatório pelos Estados membros da ONU, mas pode ser considerado um compromisso político”.

“A maior consequência da resolução, no entanto, é que isola aqueles poucos países que querem impor o *casamento* do

mesmo sexo e esse tipo de *famílias* ao resto do mundo. Nenhum país da UE votou a favor do documento, porque este não inclui qualquer referência a um reconhecimento internacional das *famílias homoparentais*.

L. L.

O “direito” ao casamento gay que não estava na Constituição

[Ryan T. Anderson](#), investigador da Heritage Foundation e fundador da revista de pensamento “**Public Discourse**”, foi uma das caras mais visíveis no debate sobre o casamento *gay* nos EUA, onde o Supremo Tribunal o impôs a todo o país (“*Aceprensa*”, 26.6.2015). Anderson publicou um [comentário](#) à sentença no blogue oficial do Tribunal.

“Tal como explicam claramente os quatro votos particulares dos juizes discordantes”, escreve Anderson, “a sentença de hoje, *Obergefell v. Hodges*, não tem nada a ver com a Constituição. Esta sentença é talvez o exemplo mais claro de ativismo judicial que temos visto nos últimos anos (...). A maioria do Tribunal substituiu simplesmente a visão das pessoas sobre o casamento pela sua própria opinião. Nada na Constituição proporciona uma resposta à pergunta “o que é o casamento?”. E nenhuma das razões em que se baseiam pode justificar a redefinição do casamento que o Tribunal fez”.

Em seguida, Anderson salienta quatro consequências que pode ter esta sentença na vida social e política dos EUA. Os seus argumentos seguem de perto o exposto pelo juiz John Roberts, presidente do Supremo, no seu [voto particular](#).

A sentença vai prejudicar o autogoverno dos estados reconhecido pela Constituição. Dado que a Constituição norte-americana não inclui uma teoria do casamento, defende Anderson, os cidadãos de cada estado são livres para decidir se abrem esta instituição também aos casais do mesmo sexo, ou se a mantêm apenas para a união de um homem e de uma mulher. O problema é que com esta sentença, o Supremo obriga todos os estados a alterar a sua definição do casamento.

Desta forma, os cinco juizes da maioria atribuem a si próprios um poder que a Constituição não lhes concede, como denuncia Roberts: “Este Tribunal não é um parlamento. Que o casamento homossexual seja ou não uma boa ideia é uma decisão que não nos cabe tomar a nós. Nos termos da Constituição, nós os juizes temos o poder de interpretar aquilo que diz a lei, não o que deveria dizer”.

A sentença vai prejudicar o casamento. Contra a ideia de que os casais *gays* não tiram nada a ninguém, Anderson sublinha que a redefinição altera de cima abaixo o casamento,

convertendo-o numa relação “mais centrada nos desejos dos adultos do que nas necessidades – ou nos direitos – das crianças”. Isto pressupõe ignorar que o casamento nasceu para garantir de forma natural “que as crianças são concebidas por uma mãe e um pai comprometidos em criá-las nas condições de estabilidade que proporciona uma relação para toda a vida”, nas palavras de John Roberts.

Tendo em conta os termos utilizados pelos juizes da maioria, para os quais o casamento é sobretudo um assunto de “escolha” e de “autonomia”, o juiz Roberts interroga-se sobre que motivos haverá para negar o casamento a três ou mais pessoas. Ao fim e ao cabo, do ponto de vista histórico, o salto que existe entre o casamento de homem e mulher e o homossexual – inconcebível em todas as culturas até há alguns anos – é muito maior do que o salto do casamento de um com uma para a poligamia, que aconteceu noutras culturas.

A sentença vai prejudicar a convivência social. A legalização do casamento homossexual é um dos assuntos mais controversos na opinião pública norte-americana. A sentença do Supremo não só termina com este debate, afirma Anderson, como retira legitimidade popular à sua decisão: “É mais difícil aceitar uma mudança política fundamental quando é adotada por um tribunal sem fundamentos na Constituição”.

Roberts também salientou este problema no seu voto particular: o Tribunal “apodera-se de um assunto que a Constituição deixa para as pessoas, num momento em que os cidadãos estão mergulhados num apaixonado debate. E responde a essa pergunta [o que é o casamento?] não de acordo com princípios neutrais baseados na lei constitucional, mas de acordo com a sua ‘visão particular do que é a liberdade e do que deveria ser’ [como dizem os juizes que aprovaram a sentença]”.

A sentença vai prejudicar a liberdade religiosa. Uma consequência de ter fechado o debate pela via judicial é que os cidadãos não tiveram a oportunidade de debater as garantias necessárias para proteger os que se opõem ao casamento *gay*, seja por razões religiosas ou por qualquer outro motivo. É verdade que a sentença assegura que estas pessoas poderão continuar a “defender” a sua ideia do casamento devido à proteção que lhes proporciona a Primeira Emenda.

Mas o juiz Roberts adverte para o perigoso silêncio que mantêm os juizes da maioria do Tribunal relativamente à proteção do “livre exercício” da religião, o outro aspeto que juntamente com a liberdade de expressão é protegido pela Primeira Emenda: “A maioria indica gentilmente que os crentes podem continuar a ‘defender’ e a ‘ensinar’ a sua ideia do casamento. Contudo, a Primeira Emenda garante [igualmente] o livre ‘exercício’ da religião. É inquietante que a maioria não tenha usado esta palavra”.

Os motivos para preocupação aumentam quando se comprova que a sentença denigre os que pensam que o casamento só pode ser a união entre um homem e uma mulher. Certamente,

refere Roberts, “o aspeto mais desencorajador da sentença de hoje é que os juizes da maioria se veem obrigados a denegrir os que se situam no outro lado do debate”. E assim, não só concluem sem fundamento que a Constituição protege o casamento gay, como “apresentam os que discordam com eles como pessoas intolerantes”.

“Steve Jobs”

“Steve Jobs”

Realizador: Danny Boyle

Atores: Michael Fassbender; Kate Winslet

Duração: 120 min.

Ano: 2015

Quando o fundador da Apple se dá conta de que a sua doença é irreversível, autoriza o escritor Walter Isaacson a escrever uma extensa biografia sobre a sua pessoa. Esse livro biográfico é a base deste filme, mas focando-se em três momentos “inovadores”: o lançamento em 1984 do Macintosh; depois do Nextcube em 1988 e, por fim, do iMac em 1998. Um aspeto que o filme destaca logo à partida, é o cuidado com os detalhes, sublinhando o impacto dos pormenores numa boa apresentação. No entanto, o que sobressai ao longo de toda a narrativa é a genialidade de um criativo, de alguém que “vê mais longe” e se empenha de alma e coração nos seus objetivos, o que o leva a atirar para segundo plano as relações pessoais. Surge assim com toda a crueza a dificuldade de relacionamento com os outros, sendo também referido o facto dele mesmo ter sido rejeitado ao nascer e entregue para adoção. Mais tarde, ele próprio não terá um comportamento correto para com a mãe da sua primeira filha, ao recusar aceitar a paternidade da criança. Vão aparecendo depois as posteriores fraturas com colaboradores e amigos, revelando um carácter nem sempre fácil de lidar...

No final da vida (e do filme) veremos como retificará algumas destas atitudes...

Tópicos de análise:

1. As relações humanas são a base de uma vida realizada.
2. A atenção aos pormenores faz a diferença para a excelência.
3. Aconselhar no momento certo é que torna eficaz a ação.

[Hiperligação](#)

Paulo Miguel Martins

Professor da AESE

