

Microfone Aberto: Transcrição do episódio com Regina Giannetti

Olá, eu sou Regina Giannetti, atuo como profissional de Desenvolvimento Humano, dando cursos de autoconhecimento e autogerenciamento. E faço um Podcast autoconsciente, que fala de saúde mental, de vida interior. E no Podcast eu me apresento como “repórter da alma”.

No início da minha carreira profissional, no início dos anos 80, como jornalista, atuei em empresas de comunicação, até 2001. Cheguei a editora chefe na Editora Abril. E, nesse ano de 2001, por uma virada na minha vida, não uma virada escolhida, não foi voluntária, mas foi uma virada que eu aceitei, eu deixei o mundo corporativo para trabalhar como autônoma, para empreender uma carreira solo. Inicialmente, fui trabalhar com consultoria editorial, ajudando palestrantes a publicar seus livros. Depois, estava eu também dando palestras, cursos. Enfim, ao longo de alguns anos, até 2013, eu fiz várias coisas, fui incorporando conhecimentos e habilidades, fazendo experiências profissionais.

Em 2013, eu cheguei num ponto da minha vida, da minha carreira, em que eu me sentia muito sem foco. Eu não estava plenamente satisfeita com o que eu estava fazendo, embora estivesse indo bem no meu trabalho. Mas, internamente, eu não estava satisfeita. Me sentia sem foco. E, talvez, por conta disso tudo, eu me sentia também ansiosa, não estava dormindo bem, tinha muita agitação mental. E foram esses sintomas, esse mal estar comigo mesma, principalmente, que me levou a estudar, a ler, pesquisar, para entender o que estava acontecendo comigo. Eu percebi muitas distrações, muita dispersão de atenção, a própria ansiedade. Enfim, fui tentar entender o que estava acontecendo comigo. E, um dos livros que eu li, que foi o livro “Foco”, de Daniel Goleman, é um livro de 2013 para 2014, eu encontrei ali, e me identifiquei muito com o que ele fala sobre o que comanda a nossa mente nesse mundo hiperconectado, acelerado e pós-globalizado. Me identifiquei muito com as situações que ele retrata ali. E ele fala de *Mindfulness*. *Mindfulness*, que naquele momento eu entendi como uma prática derivada da meditação, porém, com uma abordagem laica, uma abordagem científica até, respaldada pela Medicina, pela Psicologia. Uma prática que eu entendi naquele momento como um treino de focalização, de atenção, que iria estimular áreas do meu cérebro, ligadas à atenção, ao raciocínio, ao foco. E aquilo me deixou bastante interessada. Eu passei a praticar, fui em busca de livros que tivessem uma orientação sobre *Mindfulness*, e comecei a praticar autonomamente. Foi então que eu comecei a ter a vivência do que é a experiência, a perceber os efeitos em mim. E eu descobri que o *Mindfulness* é muito mais do que eu havia entendido inicialmente, como um treino de focalização de atenção. Na verdade, *Mindfulness* é um estado de consciência, no qual a gente está mais presente na nossa experiência, estamos nos observando. É a partir dessa autoconsciência que o

Mindfulness traz, sobre como entendemos a vida, interpretamos as situações que ocorrem conosco na vida. A partir dessa autoconsciência mudou muita coisa na minha relação comigo mesma porque, na verdade, a gente começa a perceber também o quanto a gente se cobra, se critica. Isso também traz muita ansiedade. Eu estava bem nesse momento mesmo de precisar mudar a minha relação comigo mesma, pegar mais leve comigo, aprender a deixar os pensamentos negativos, aprender a lidar com a minha ansiedade, e tudo isso o *Mindfulness* me proporcionou, a partir da minha própria experiência.

Então, eu fui em busca de uma formação, eu achei que aquilo era bom demais para ficar só comigo, vi o valor daquilo para o mundo, para as pessoas. Eu já trabalhava na área do Desenvolvimento Humano, e pensei: quero fazer essa formação e incorporar o *Mindfulness* ao meu trabalho. Trabalhar com isso, realmente. Eu fiz uma formação na UNIFESP, ao longo de 2015, e em 2016, depois de ter validado o meu programa - batizei de um programa de autogerenciamento com base em *Mindfulness*, o "Você mais centrado", eu resolvi atuar profissionalmente com isso, e aí eu me coloquei nessa trajetória de carreira que eu estou hoje. Sou facilitadora de autogerenciamento. Já tenho uns seis anos de estrada com o "Você mais centrado", já realizei mais de 60 turmas, entre turmas abertas, turmas corporativas In Company, como a gente costuma dizer, e estou plenamente identificada, feliz, com esse meu caminho. E, mais recentemente, eu passei a fazer o Podcast Autoconsciente, que, no primeiro momento, foi um Podcast que eu pensei em fazer para dar suporte aos meus alunos das minhas turmas, para que eles pudessem continuar em contato com as questões ligadas ao *Mindfulness*, e também divulgar o meu trabalho. Mas, o Podcast cresceu. Hoje ele está em mais de noventa episódios e ele expandiu também muito o leque de assuntos. Hoje, eu diria que o Autoconsciente fala de vida interior. Mas, o *Mindfulness* está no núcleo de tudo isso. Por ser mais centrado, costumo dizer que ele tem um tripé, ele está assentado em um tripé. Um dos pilares são as práticas de *Mindfulness*, o outro pilar é a Neurociência, que tem muito a ver com *Mindfulness*, já que a Neurociência estudou o *Mindfulness*. A Neurociência foi o que validou a prática de *Mindfulness* no Ocidente como uma prática de autoconhecimento, uma prática terapêutica, inclusive, que se usa muito hoje e tem como coadjuvante nos tratamentos de depressão, ansiedade, questões de saúde mental, realmente, até mesmo, compulsão alimentar, problemas alimentares que têm um fundo psicológico. Então, a Neurociência está no meu programa de uma forma muito sintética, mas como um conjunto de conhecimentos de como a gente trabalha, como a gente funciona, como nosso cérebro funciona com relação à atenção, com relação às emoções, com relação a padrões mentais. Eu incorporei um pouco da Neurociência porque ela explica muito sobre nós, sobre a nossa natureza. É importante vermos como a gente funciona porque isso nos tranquiliza, isso nos conforta, 'ah, não é só comigo que

acontece'. E um outro pilar do Programa "Você mais centrado" é uma base filosófica muito simples, que, na verdade, se constitui de doze atitudes, atitudes que estão ligadas à própria prática de *Mindfulness*. Por exemplo, atitude 'deixar ir'. Atitude 'deixar ir' é uma atitude que a gente adota na nossa prática, e deixa ir os pensamentos quando eles vêm, simplesmente, perceber que os pensamentos estão presentes e deixá-los se dissolverem. O pensamento é volátil. Se a gente não alimentar o pensamento, ele desaparece. Então, a atitude de 'deixar ir' é uma das que a gente aprende na prática de *Mindfulness*, leva para a nossa vida, e começa a usar o 'deixar ir' na vida também. 'Deixar ir' os pensamentos de negatividade quando eles surgem, 'deixar ir' os autojulgamentos.

A base filosófica que eu trato no programa deriva do *Mindfulness*, mas é algo que a gente leva para a nossa vida, para mudar essa nossa relação conosco mesmos. Uma relação de mais paciência, de mais aceitação da vida como ela é, uma relação de mais respeito aos nossos limites, de autocompaixão. Então, essas atitudes constituem uma nova maneira de, realmente, atuar na vida, da gente se comportar em relação às paixões, a gente responder aos desafios da vida. Isso que no médio e longo prazos traz os benefícios que as pessoas relatam. Uma vida mais plena, uma vida mais calma, uma vida mais serena, uma vida em que a gente se sente mais dono de si, tem um relacionamento mais saudável, mais gentil conosco mesmos. Como decorrência dessas três coisas integradas no *Mindfulness*, do conhecimento sobre a nossa natureza trazida pela Neurociência, um pouquinho da Psicologia e da base filosófica. Mas, a preocupação com a saúde mental é a tônica dos nossos tempos. Nós vimos, nos últimos anos, um crescimento muito grande da depressão e da ansiedade. O Brasil é o campeão mundial da ansiedade, estima-se que dez por cento da população brasileira tenha transtorno de ansiedade. A depressão também é bastante prevalente por aqui - seis por cento, isso antes da pandemia. A pandemia acentuou uma sensação de incerteza. Não é de hoje que a gente tem essa sensação de incerteza com relação à vida. O mundo, nas últimas décadas, se tornou muito integrado. Uma coisa que acontece do outro lado do planeta repercute na nossa vida. É um mundo em que as mudanças são rápidas, que tudo é muito volátil. Então, isso traz uma incerteza muito grande. É um mundo líquido, como dizia Zygmunt Bauman. E se tem algo que o ser humano tem verdadeiro pavor é a incerteza. A incerteza faz com que a nossa mente comece a imaginar cenários de possibilidades. Então, a gente não pode saber o que vai acontecer amanhã ou tem uma grande incerteza com relação ao futuro. Futuro até mais imediato, mas nós não podemos dizer como vai ser o dia de amanhã, nós não temos mais essa certeza. O mundo muda muito rapidamente. Então, nesse contexto de incerteza, a nossa mente imagina possibilidades, imagina cenários, e isso acaba trazendo também muita ansiedade. Não bastasse a correria da nossa vida, temos múltiplas demandas, só isso já seria motivo suficiente para a ansiedade. E temos também essa questão da preocupação com

o futuro, do que vai acontecer, como nós podemos nos prevenir em relação ao que vai acontecer. Isso alimenta a ansiedade. Então, já vinha acontecendo, já era uma tendência esse crescimento da ansiedade, e a pandemia acrescentou ainda mais a incerteza à nossa vida. Nós estamos vendo o resultado aí. Saiu uma pesquisa, recentemente, do Instituto Ipsos, a pedido do Fórum Econômico Mundial, acho que junho ou julho, se não me engano, e se constatou que 53 por cento das pessoas consideraram que a sua saúde mental piorou com a pandemia. Bom, eu não sou diferente de ninguém. Para mim, essa situação também trouxe mais apreensão, mais preocupações. Também me trouxe uma sensação de incerteza maior, mas é uma oportunidade de usar tudo aquilo que eu venho aprendendo nos últimos tempos. Então, acho que graças ao fato de eu praticar *Mindfulness*, de ter aprendido a ver a vida de uma forma mais diferente, de estar mais no aqui e agora, e não tanto no futuro, tudo isso me ajuda muito a lidar com esse cenário. Posso dizer que, 'aos trancos e barrancos', estou aí, estou firme, e firme no meu propósito, procurando não pensar muito no dia do amanhã e nos problemas que podem acontecer, porque isso, realmente, nos aflige muito. Como dizia Sêneca, que foi um filósofo romano, "nós sofremos mais na imaginação do que na realidade" Então, é melhor a gente ficar na realidade, a gente ficar no dia a dia, no momento presente. Claro que nós precisamos planejar, precisamos imaginar algumas situações de futuro, isso faz parte da vida, mas não nos perdermos porque, na verdade, a gente não pode adivinhar como vai ser o dia de amanhã. Então, não vamos tentar adivinhar. Vamos viver o amanhã. O que vier amanhã, amanhã a gente resolve. Mas, no momento presente é onde a gente tem que estar. Isso nos ajudar muito a manter o equilíbrio, nos ajuda muito a manter a saúde mental.

Bem, o que eu percebo no meu público, público do Podcast, ou mesmo, público dos meus alunos que vêm para o meu curso, é que se acentuou esse quadro de ansiedade, as preocupações também aumentaram, essa sensação de incerteza. Então, na verdade, a busca pelos recursos para manter a saúde mental, para se manter em equilíbrio, isso, realmente, aumentou. Percebo uma maior demanda e um maior interesse nos assuntos de que eu trato. E algo que tem me chamado bastante atenção nesses últimos tempos, é que o nível de autocobrança das pessoas aumentou muito. É claro que essa situação da pandemia nos sobrecarrega emocionalmente, sobrecarregou muito a quem precisou trabalhar em casa por um período. Então, com crianças em casa, quem tem filhos pequenos, devido, assim, a uma mudança de rotina, devido ao fato de as fronteiras do trabalho e da vida pessoal, que já eram borradas, ficarem ainda mais difusas, você passa a trabalhar em casa, e aquela cobrança interna por ser mais produtiva por você estar trabalhando em casa. Então, você não pode se distrair, você tem que aproveitar bem seu tempo, você tem muitas coisas para fazer. Enfim, o nível

de autocobrança das pessoas aumentou muito, e isso é um grande fator também de ansiedade. Foi algo que me chamou bastante a atenção.

Como se manter saudável vital e emocionalmente nessa pandemia? Bem, acho que é um conjunto de coisas, e essas coisas podem variar de pessoa para pessoa, mas eu diria que um aspecto muito importante, que vale para todos nós, é, realmente, a gente procurar ter uma relação mais saudável conosco mesmos. O nível de autocobrança aumentou muito com a pandemia, com a imposição por sermos mais produtivos. Aqueles que estavam e estão ainda trabalhando em casa se preocupam em ser mais produtivos, ocupar o novo tempo que surgiu, o tempo que você não se desloca mais para o trabalho. 'Então, eu vou ler, eu vou estudar, eu vou fazer educação física, fazer alguma coisa'. Enfim, esse nível de cobrança que aumentou, na tentativa de equilibrar todos os pratinhos da vida, isso nos traz muita ansiedade, nos traz muito descontentamento com nós mesmos, porque quando a gente se cobra perfeição, nunca o que a gente faz é suficiente. Eu acho que investir nessa relação com nós mesmos, pegar mais leve, ter mais compaixão, não nos cobrar tanto, isso é muito importante para manter o nosso diálogo interno mais amigável, e a gente não se estressar tanto com nós mesmos.

Eu digo para as pessoas também que a meditação é uma forma importantíssima, incorporar a meditação na nossa vida é muito importante. E mesmo nesse momento, ainda mais. Porque naqueles minutos diários em que você está fazendo a sua prática, você está se cuidando, respirando conscientemente, se observando, percebendo seu estado mental, seus pensamentos, as suas emoções, você está deixando ir as suas preocupações, você está cuidando de si. Entre outras coisas - são muitos os efeitos do *Mindfulness* - mas um efeito que foi comprovado, é que as pessoas que praticam, por dez minutos diários que sejam, a respiração consciente, isso tem um efeito muito benéfico nos níveis dos hormônios de estresse no nosso organismo. As pessoas que praticam têm níveis mais saudáveis dos hormônios de estresse. De certa forma, a prática alivia um pouco essa pressão interna nossa, que tende a aumentar. Ao longo de um dia você passa por muitas situações inesperadas, você tem problemas, você tem imprevistos, precisa correr com as coisas. E a prática diária do *Mindfulness* nos ajuda a diminuir um pouco essas pressões internas, manter os nossos níveis de hormônios de estresse mais saudáveis.

Como começar a praticar o *Mindfulness*? Tem um livro muito bom, que fez bastante diferença na minha vida, que eu vou indicar aqui para vocês, que é "Atenção Plena - Como encontrar a paz no mundo frenético". Esse livro é do Mark Williams, que é um grande estudioso do *Mindfulness*. É referência para mim. O que gosto nesse livro é que ele contextualiza a prática do *Mindfulness* nessa vida louca que a gente leva, de ter muitas coisas na cabeça, essa vida de muito autocobrança. Ele é muito amigável, ele explica tudo muito bem, ele nos guia,

realmente, pela mão. Então, eu indico esse livro, que também tem links para áudios - você acessa esses links - vai ter áudios de prática. Tem um programa de oito semanas para você colocar a prática do *Mindfulness* na sua vida. É um livro muito bom. Eu, realmente, recomendo que a pessoa não busque apenas um aplicativo. Existem hoje muitos aplicativos de meditação, com práticas guiadas, mas é muito importante ter uma orientação para a prática. Não que a prática seja tão complicada, mas nós tendemos a complicar a prática demais. Então, é importante a gente ter um parâmetro, ter alguém que nos diga, 'olha, isso é normal', 'está tudo bem se acontecer assim', 'olha, não fique achando que você tem que se concentrar o tempo todo'. Então, ter, assim, essa orientação, que é o que nós, instrutores, fazemos, nós ajudamos a pessoa a incorporar a prática na sua vida, e desenganar de algumas ideias, de alguns conceitos, de alguns preconceitos também que se tem com relação à prática, que vão acabar complicando. Na verdade, a prática nos ajuda a simplificar a nossa relação conosco mesmo, a nossa relação com as coisas, e essa orientação nos ajuda a simplificação, nos ajuda a entender a essência do *Mindfulness*, a não racionalizar muito do que se passa durante uma prática, a mergulhar na essência da prática. Acho que é muito importante ter uma orientação para nós podermos incorporar a prática do *Mindfulness*, de uma forma saudável, tranquila, na nossa vida.

Como equilibrar o momento atual com os nossos desejos para o futuro? Bem, isso é um paradoxo. Acho que as duas coisas podem conviver perfeitamente. Nós podemos viver o aqui e agora e, ao mesmo tempo, criar o que a gente deseja para o futuro. Não são inconciliáveis as duas coisas. Nós, realmente, precisamos imaginar o que a gente deseja realizar - isso é uma função criativa da nossa mente - super necessária. Então, mesmo vivendo mais o aqui e agora, nós vamos, como seres humanos, sempre precisar planejar, imaginar o que se quer lá na frente. Isso faz parte de uma vida saudável. Mas, uma vez que a gente coloca a nossa intenção no que nós queremos realizar - isso é um dos pilares de *Mindfulness* também - vamos então fazer o que é preciso para manifestar aquilo lá na frente. Fazer, sem criar expectativa sobre como vai ser, o que vai acontecer, quando a gente vai ter um retorno daquilo, sem nos preocupar excessivamente com tudo o que pode acontecer e atrapalhar os nossos planos. Eu acho que viver o aqui e agora na construção do futuro é, realmente, a gente estar atento ao que está acontecendo, a gente poder responder, da melhor maneira possível, aos desafios que surgem, fluir com aquilo que acontece. Porque nós queremos, em nome de uma meta, em nome de um plano, de um projeto futuro, nós também já imaginamos como aquilo tudo vai acontecer. Ou seja, a gente não só imagina o que a gente quer, mas como vai acontecer, como a gente vai construir, o que nós precisamos controlar para que tudo aquilo aconteça. E, na verdade, a gente não controla completamente as coisas. É claro que é certo que imprevistos vão surgir, situações que a gente não pensou, adversidades. Então, na construção do nosso

futuro, daquele futuro que a gente imaginou, nós vamos precisar fluir com o que acontece e responder, da melhor maneira possível, a situações, a circunstâncias, aos problemas, estar no aqui e agora. Porque muitas vezes a gente está lá no futuro, criando expectativas, imaginando o que vai acontecer, o que precisa acontecer, mas não estamos no aqui e agora presentes, vivendo, desfrutando do próprio caminho de construção. Como é que a gente vai ser feliz apenas quando chegar e atingir aquela meta? Nós podemos desfrutar desse caminho de construção cotidiana dos nossos projetos, saber colocar mais um tijolinho ali na nossa obra. Acho que é isso. Equilibrar, estar presente com o futuro. Podemos imaginar, devemos imaginar e criar o que queremos, mas é aqui e agora que nós precisamos tomar as ações para construir esse futuro da melhor forma possível. Nesse caminho, dá para evitar a ansiedade? A ansiedade faz parte, a ansiedade é uma reação natural do nosso organismo, é aquele frio na barriga, é aquela energia que muitas vezes nos impulsiona para resolver um problema, para superar uma adversidade. A ansiedade, em si, não é ruim, ela é benéfica porque ela nos impulsiona, ela nos dá adrenalina para superar certas situações. Ela, em si, não é ruim. Começa a ser ruim é quando a ansiedade passa do ponto, ela se torna muito frequente na nossa vida ou ela se torna muito intensa na vida. E aí, é a nossa mente que alimenta a ansiedade. Sentir esse frio na barriga é bom, é saudável, mas, às vezes, na nossa ânsia por controlar a vida, controlar o futuro, controlar as circunstâncias todas, na nossa resistência a enfrentar problemas ou situações adversas é que a gente acaba criando a ansiedade. Então, evitar completamente a ansiedade não é possível, porque ela faz parte da vida. Mas, a gente pode torná-la uma aliada para nos dar energia, para nos impulsionar. Desde que seja uma ansiedade natural, aquele friozinho na barriga, pode, realmente, nos ajudar e nos impulsionar a superar os nossos limites, inclusive.

E foi um prazer, aqui, trocar algumas ideias com vocês. Eu convido a todos a conhecer o Podcast Autoconsciente, no qual eu falo disso tudo que conversei com vocês aqui, e falo no contexto de vida interior. A prática de *Mindfulness* nos traz para uma vida mais interior, na medida em que a gente se observa, em que a gente se cuida, em que a gente procura ter uma relação mais saudável conosco mesmos e com as outras pessoas. Então, fica o convite para conhecer o Podcast, e o meu agradecimento por esta oportunidade. Deixo um grande abraço para todos vocês, e que vocês estejam bem.