

Contos de Mindfulness e Mindful Eating

12 guias para praticar a atenção amorosa e o comer
compassivo



2021 © Driele Quinhoneiro
Cofundadora do Centro Brasileiro de Mindful Eating

Todos os Direitos Reservados

AVISO LEGAL

Contos de Mindfulness e Mindful Eating

Copyright © Driele Quinhoneiro. Todos os direitos reservados e protegidos pela Lei 9.610/98 do Brasil, bem como demais leis sobre direitos autorais dos países em que esta obra for adquirida.

Nenhuma parte do conteúdo deste livro poderá ser utilizada ou reproduzida em qualquer meio ou forma, seja ele impresso, digital, áudio ou visual sem a expressa autorização por escrito do autor. A não observância destas condições pode incorrer em penas criminais e ações civis.



Enquanto me conecto com a respiração e o coração, começo a contar a minha história para você. Muitas coisas aconteceram quando decidir sair da cidade dos meus pais para cursar Nutrição e Metabolismo na USP e, durante os anos da faculdade, fiz intercâmbio por sete meses em Portugal.

Posso dizer que aquele foi um contato vívido com a coragem (o caminho do coração). De volta para o Brasil e com 15 quilos a mais, comecei a sofrer muito em minha relação com a comida e o corpo. O que eu sabia não era capaz de aliviar aquele sofrimento. Foi necessário que eu fizesse algo no qual sou boa: "ser curiosa". Assim conheci Mindfulness e Mindful Eating.

E foi como uma onda amorosa na minha vida pessoal, que entrou surfando para mudar completamente o campo profissional. Em 2016, engajei nas formações profissionais, comecei a dar palestras/cursos de Mindfulness e Mindful Eating e aprendi como transitar da visão focada na dieta para um atendimento nutricional com base no comer compassivo. O sorriso vem para meu rosto quando me lembro do nascimento do Centro Brasileiro de Mindful Eating (@centromindfuleating_brasil), do qual sou cofundadora e atualmente diretora. Esse espaço cuidado por mulheres tem um papel importante em difundir Mindful Eating com amor e ética no Brasil.

Nos últimos anos, comecei a trabalhar em home office, aprendendo sobre um ritmo bom de viver, navegando por cursos/palestras, aulas, atendimentos, mentorias/supervisões e escrita amorosa. E a cada ano aprendo mais sobre como acolher os desafios de fluir sem medo, como a água que sempre encontra o caminho.

Formação profissional: Nutricionista pela USP. Mestre pela Clínica Médica - FMRP/USP. Cofundadora e Diretora do Centro Brasileiro de Mindful Eating (CBME). Formação Profissional em Mindfulness (UNIFESP). Módulo 1 do Mindfulness Trainings Internacional. Professora de Mindful Eating (Formação Profissional em Mindful Eating - MBES, Nível 1 de treinamento ME-CL e MB-EAT). Supervisora autorizada do protocolo MBES (Lynn Rossy). Membro profissional do The Center for Mindful Eating (TCME). Membro do Centro de Mindfulness e Terapias Integrativas - USP Ribeirão Preto.

Com Carinho,

 Driele Quinhoneiro
Nutrição comportamental e Mindfulness

As histórias nos ajudam a lembrar...

Sumário

Introdução

Como utilizar este livro?

Conto 1 - Meus primeiros anos de vida como árvore

Conto 2 – Manjerona floresce em comunidade

Conto 3 – A pipoca que descobriu o que é beleza

Conto 4 - A fome do toque

Conto 5 - O direito ao pão

Conto 6 - Arroz e Feijão

Conto 7 – Ar: o alimento mais puro

Conto 8 – Carta de esclarecimento da informante nutricional

Conto 9 - Quem comeu o último brigadeiro?

Conto 10 - O dente-de-leão que esperava pela liberdade

Conto 11 – Donna, a samambaia indivisível, a samambaia inteira

Conto 12 - Sorrindo com o corpo inteiro

Honrando as pessoas e você

Onde me encontrar?

Introdução

Como utilizar este livro?

O livro que você tem nas mãos nasceu de uma intenção – exalar histórias que viveram dentro de mim por um tempo. Eu poderia escrever “desde que comecei a praticar Mindfulness as coisas começaram a se agitar dentro de mim”, mas isso não seria verdade. Talvez eu tenha me aproximado de Mindfulness exatamente porque as coisas aqui dentro sempre foram um pouco agitadas.

Tenho a sensação frequente de que sou uma panela de pressão, que eventualmente explode. Já viu aquelas fotos de cozinhas onde a panela de pressão explodiu? Essa é a sensação: tudo espalhado, e não se pode mais entrar na cozinha sem ver aquela bagunça. Dramática? Já me chamei várias vezes por esse adjetivo.

Escrevendo este texto, me dei conta de que cultivar atenção amorosa me permitiu visitar meu ambiente interno e descobrir como ele se relaciona com o ambiente externo. Foi como se a cada passo eu aprendesse como tirar a pressão da panela sem grandes prejuízos à cozinha, mas isso não me isenta do barulho e, às vezes, do medo e da incerteza: “será que vai explodir?”. Com tanto tempo em que essas coisas estavam fechadas dentro de mim, sentar e escrever foi uma forma de dar nomes e organizar. Em alguns momentos, ao terminar de escrever um conto, leio-o e penso: “Nossa, isso estava dentro de mim agora? Não fazia ideia”.

Nas próximas páginas você encontrará 12 capítulos, cada qual com um conto, uma curiosidade sobre o momento em que o escrevi e um guia de investigação. Pensei em 12 contos para que você possa fazer uma investigação por mês, em um ano. Porém, mais do que seguir essa sugestão, eu gostaria que você se perguntasse: “qual ritmo faz sentido para mim?”, honrando as suas necessidades de pausas e os pedidos de ir mais rápido.

Por que eu digo isso? Sabe quando começamos a ler um livro e gostamos tanto dele que simplesmente o devoramos até o fim? (Olha eu aqui, presumindo que você irá gostar e devorar este!) Isso pode funcionar pouco para Mindfulness.

O convite deste livro é que você inicie uma dança entre a leitura e a experiência. Você pode imaginar que está investigando algo e tem um grande recipiente de vidro. Então você adiciona uma leitura e deixa decantar... despeja uma experiência de andar com curiosidade, comer com curiosidade, ou ainda olhar para o verde com certa fascinação... depois você mistura com o que já estava dentro do vidro e se abre para sentir o aroma dessa nova combinação.

Estamos quase começando, mas antes disso gostaria de revelar mais um detalhe: apesar de a norma culta da língua portuguesa adotar como referência o gênero masculino, neste livro usei a concordância com o gênero feminino, forma que faz mais sentido para mim. Peço a você que faça as modificações necessárias para o gênero com o qual se identifica. Ler dessa forma é uma linda maneira de nos validarmos.

Conto 1 - Meus primeiros anos de vida como árvore

Há um tempo eu era uma gota. Isso mesmo, uma gota de água. Nós formávamos chuvas, lagos, oceanos, rios e poços; percorríamos o mundo... Eu não tinha a percepção de mim, apenas seguia o fluxo, e a sensação constante era de correnteza.

Há uns anos de repente eu me tornei árvore e tive minha primeira noção de mim mesma: tinha uma cor um tanto cinza e era lisinha. Eu não estava sozinha; havia muitas como eu, cada uma no seu formato. Eu era uma das mais altas, adorava isso, e conseguia ver o silencioso horizonte e as cores. Todo dia aquele grande amarelo aparecia e sumia, e quando ele estava lá no alto, esquentava toda a minha extensão. Curioso... Eu não me vi crescendo, agora me pergunto quando foi o exato momento em que despertei.

Meus dias eram largos, longas horas apenas sendo árvore. Adorava quando ventos vigorosos me faziam dançar, trazendo música e movimento. Quando fecho os olhos, ainda me lembro do meu primeiro encontro com o vento: quando começou, tentei me segurar, mas inevitavelmente tive que confiar. Foi a minha primeira dança.

De cima eu via tudo: pequenas mulheres; algumas sozinhas, outras juntas. Cada uma com sua forma e tamanho, assim como nós, árvores. Algumas passavam rápido; acredito que em busca de algo. Outras pareciam tristes, e eu gostaria de dizer a essas que esperassem o vento para dançar. Notava como era comum que carregassem peso nos ombros, e eu tinha vontade de gritar para que elas deixassem aquele peso todo... Soltar faz parte de um processo natural. Todo ano eu deixo ir todas as minhas folhas e, silenciosamente, beijo cada uma antes de caírem.

Um dia, uma pequena mulher passou bem devagar, e percebi que, assim como eu, ela estava apenas sendo. Então ela me tocou, e pude notar que ela tampouco sabia exatamente quando tinha despertado. Vi tudo o que ela viu e pude sentir todo o seu amor. Tinha até amor por mim. Acho que ela também viu quando eu era gota, porque seu rosto mudou e quadradinhos brancos ficaram à mostra, em um sorriso. E gotas começaram a brotar dela.

Acho que eu nunca deixei de ser “nós”, e então eu e ela sentíamos isso.

Curiosidade

A história acima nasceu naturalmente em um retiro de silêncio, no ano de 2019, quando voltei de uma prática de Mindfulness na natureza. Durante os dias temos inúmeras oportunidades para despertar – uso aqui “despertar” como sinônimo de se tornar consciente de algo que sempre esteve ali, e ao fazer isso se sentir livre. Quando eu lia sobre o despertar, acreditava que seria um momento especial e único em que algo aconteceria e, a partir daquilo, eu estaria desperta. Claro que essa pode ser a experiência de algumas pessoas, afinal, noto que é cada vez mais impossível acreditar que as coisas só têm um jeito de acontecer. No entanto, para mim, ao sair do mundo das ideias e vivenciar, percebo que o que acontece é colecionarmos pequenos e grandes momentos em que nos sentimos conectadas e despertas.

Guia de investigação

A quão curiosa você se percebe no dia a dia?

Você acredita que não há nada de novo no trabalho, na comida e nas relações com as pessoas? Como se tudo seguisse um script velho e conhecido...?

A curiosidade tem relação direta com o ato de se maravilhar com a vida. Quanto menor for a curiosidade, mais pesado será, e mais tempo você passará no piloto automático. (observação: o piloto automático, ou o modo distraída, é o viver perdida entre tempos, ou seja, com foco no passado ou no futuro; faz parte disso uma impaciência para chegar ao próximo momento, acreditando que o futuro será mais feliz e muito melhor do que o agora)

Diferentes formas de trazer mais curiosidade para o dia a dia

1. Curiosidade ao acordar

- Ao abrir os olhos de manhã, você pode se fazer a pergunta: “O que há de novo agora?”. Depois da pergunta, procure se abrir para sentir.

- Quais sensações corporais estão disponíveis neste momento (temperatura, tensão, relaxamento, dor, ausência de dor e outras)?

- Investigue a luminosidade do quarto.

- Explore os sons que os seus ouvidos notam.

2. Curiosidade na alimentação

• Como são os alimentos por dentro? No momento em que você corta um tomate, por exemplo, o que você vê?

• Quando você olha para a cor da comida, como seu corpo responde? "Isso estará seco", "Isso estará saboroso", "Isso parece estragado"

- Quando você sente o aroma da comida, como o corpo responde?

(Às vezes é sutil a diferença entre a resposta da mente e a do corpo. Caso você esteja em dúvida, continue investigando. Com as experiências essa diferença vai ficando mais clara)

• Quando a comida está dentro da boca, começa a festa: vem a salivação, os dentes trituram, a língua acessa o sabor, e o alimento se movimenta dentro da boca. Que tal se convidar para essa festa? Enquanto tudo isso está acontecendo, você está presente notando o que acontece dentro da boca, momento a momento. O que você descobre ao fazer isso?

3. Curiosidade nos intervalos durante o dia

• É comum estarmos mergulhadas no ritmo da vida – e com frequência é um ritmo acelerado. Durante o dia, quando você perceber esse ritmo, procure parar e notar o movimento que acontece em torno de você. Feche os olhos (ou faça de olhos abertos).

Abra os seus ouvidos, os sentidos. Ouça a vida acontecendo...

Quais sons têm a vida nesse momento? Podem ser sons de fora (carros, passarinhos, ruídos de máquina e outros) ou de dentro (roncar do estômago, ranger os dentes etc.).

Conto 2 - Manjerona floresce em comunidade

Meu nome é Matilda e sou uma ousada planta de manjerona que adora ler. Tenho a sorte de viver na varanda de uma garota que tem muitos livros. Eu os leio enquanto ela fica na rede devorando as páginas. Até que um dia eu li a seguinte reflexão: “Você sabe sobre a vida de alguém com apenas uma pergunta: Como estão suas relações sociais?”

Achei o escritor audacioso, e ao mesmo tempo aquilo me tocou. (Talvez, na verdade, tenha me magoado.) Não consegui mais ler aquele livro. Afinal, quais relações eu tinha? Estava num vaso sozinha! Eu até tinha vizinha, mas ouvia histórias da minha mãe em que ela dizia que quando estamos em comunidade nossas raízes se tocam e podemos sentir umas às outras, saber o que elas pensam e ainda compartilhar o cuidado. E então eu me dei conta de que queria viver em uma comunidade.

Eu floresci poucas vezes...

Mas em um verão a menina da varanda me levou para uma espécie de chácara, onde vi uma linda amostra do que a comunidade faz com a gente. Eram tantas flores que fiquei encantada. Minha amiga orquídea diz que tenho tendência ao ar e gosto de me comunicar... É legal quando ela me ajuda a entender mais sobre mim!

Ao não saber o que fazer com a minha fome de comunidade, fui conversar com o senhor Boldo, que mora na mesma varanda que eu há uns bons anos. Ele disse que, para saciar uma fome, é preciso ouvi-la com o coração e realmente ficar em silêncio, para notar as mensagens sutis que o coração sussurra. O senhor Boldo, antes dessa varanda, morava em um lugar com muito verde e ar fresco, na casa de uma filósofa. Disseram-me que ele nunca floresceu desde que chegou aqui. Você já viu as flores de um boldo-do-chile? Dizem que são lindas.

Conforme eu ficava cada vez mais quieta, a dona Orquídea sugeriu que eu participasse de um encontro sobre solidão. Ela disse que talvez a minha fome de comunidade tivesse chegado a um momento crítico – deve ser porque eu parei de falar e dormia muitas horas por dia. Eu topei, e no primeiro encontro fiquei chocada: você sabia que manjerona que vive sozinha tem 45% mais chances de morrer cedo? Quem

presidiu a reunião foi a sra. Fungo; como os fungos se conectam com as inúmeras redes de florestas pelas raízes, são seres muito sábios. A sra. Fungo explicou por meio da ciência tudo o que eu estava sentindo; foi um alívio.

Os meses se passaram, e de repente eu entendi como era privilegiada por poder notar o impacto da solidão em mim. Muitos seres nem se dão conta do que valorizam ou sentem. Comecei aos poucos a ver a comunidade em tudo: a comunidade que estava vivendo na terra que me sustentava, a que morava na casa onde eu vivia, a dos encontros sobre solidão. Isso não quer dizer que a vontade de morar na natureza e florescer várias vezes por ano tenha ido embora, mas significa que eu fiquei mais sensível para honrar as pequenas comunidades de que já fazia parte.

Ao acolher tudo isso, hoje, quando acordei, notei que estava começando mais uma florada em mim! E, ousada, reformulei a frase que deu início à nossa conversa: “Manjerona floresce quando se reconhece como parte da comunidade”.

Curiosidade

Essa história teve início no mesmo retiro da primeira, mas ela não teve fim. Comecei a escrever e parei. As experiências de solidão ficaram por um tempo rodopiando dentro de mim, batendo nas paredes, sem rumo. Foi algo curioso permitir que a história dormisse e acordasse sem pressa para se resolver. Após algumas semanas, voltei a ela, mas era cedo demais e nada aconteceu. Em um dia, meses depois, sentei curiosa e o desfecho brotou. Não estou dizendo que se resolveu naturalmente, mas que dei bastante espaço para a história. A maneira como eu vivencio a solidão, as relações e o pertencimento é algo que me traz dor há mais de 12 anos, desde que me mudei da casa e da cidade onde mora a minha família. E quando visito essas questões dentro de mim, não me parece que é algo cristalizado, e sim um vento que se acomodou e que ainda vai soprar para muitos lados durante minha vida.

Guia de investigação

A investigação deste mês tem dois pontos principais: validação e espaço. Vamos começar pelo primeiro, já que é comum esperarmos que alguém valide o que estamos sentindo. Como se alguém dissesse: “O que você sente é importante”, e só a partir daí

o sentimento se tornasse real. Talvez de uma forma geral a nossa sociedade contribua na construção de um lugar não muito validante. Agradeço que pouco a pouco temos falado mais sobre isso e que o surgimento de lugares realmente validantes esteja crescendo.

Lembro de uma amiga dizendo que parecia que eu precisava da validação de apenas uma pessoa. E isso é interessante... Várias vezes procurei na internet sobre o que estava sentindo e, ao encontrar uma pessoa que escrevia algo parecido, vinha à mente: “Está vendo! Não estou louca, talvez eu possa sentir isso”. Em aulas sobre o comer emocional é comum eu escutar a seguinte ideia: “Não posso me permitir estar triste”, “Se eu validar o que eu estou sentindo, o sentimento ficará maior e não irá embora”. Não é curioso que, paradoxalmente, seja comum o contrário acontecer? Voltando ao conto, o Sr. Boldo diz:

“Para saciar uma fome, é preciso ouvi-la com o coração e realmente ficar em silêncio, para notar as mensagens sutis que o coração sussurra.”

Nossas emoções têm fome de serem escutadas e cuidadas. Começaremos então com uma frase: O QUE VOCÊ SENTE É VÁLIDO.

O convite para o mês é que pouco a pouco você possa reconhecer o que sente.

Passo a passo para começar a se aproximar dos sentimentos

1. Pare um pouco, dê algumas respirações profundas e se pergunte: “Como eu me sinto agora?”, “Qual sentimento está presente?”. A intenção é dar um nome ao sentimento. (Dica: pode ser útil procurar em sites de busca “lista de sentimentos comunicação não violenta”. Assim você amplia o seu vocabulário para nomear os sentimentos).

2. Investigue com curiosidade como esse sentimento se expressa no seu corpo. Quais sinais do corpo te ajudam a reconhecer esse sentimento?

3. Quais pensamentos surgem junto com esse sentimento?

4. É muito comum nos perdermos nos pensamentos. Ao reconhecer isso, convide-se a voltar a sua atenção para as sensações do corpo.

A qualquer momento você pode acessar a sua sala espaçosa. Dê bastante espaço para seus sentimentos. Imagine que a solidão esteja na sala espaçosa, com as janelas abertas. Você não precisa resolvê-la agora, brigar com ela ou a transformar. Sei que pode parecer diferente, já que estamos acostumadas a resolver as coisas e então queremos “resolver” os sentimentos.

Neste mês, convido você a dançar entre a validação e o espaço para os sentimentos e notar o que acontece. A boa notícia é que quando começamos a acolher os sentimentos desafiadores, abrimos mais espaço para os sentimentos agradáveis também.

Observação: para a investigação deste mês traga a sua amorosidade. Não há pressa, vá aos poucos. Trate com carinho os seus sentimentos, da melhor forma que puder.

“As coisas mais preciosas e importantes chegaram a minha vida quando tive coragem para ser vulnerável, imperfeita e tolerante comigo mesma”

Brené Brown

Conto 3 - A pipoca que descobriu o que é beleza

Olá. Meu nome é Lucy; eu sou um milho de pipoca. Sabe qual é o sonho de qualquer milho de pipoca? Virar uma linda pipoca! Sinto que fui preparada para isso minha vida inteira, porque a beleza de uma pipoca é a chave para ter a vida que eu sempre quis. Sempre vi nos comerciais da tevê os ideais de pipoca e como elas sorriem e curtem a vida...

Eu nem sonhava com outra coisa até minha prima Marta me chamar para tomar um café. Marta saiu de casa no final da adolescência e desde então se entregou aos estudos e às experiências. Ela começou a me contar suas últimas reflexões. (Devo dizer primeiro que Marta para mim sempre foi um exemplo de sensatez.) Mas naquela tarde ela me disse que nascemos para ser muito mais que lindas pipocas e que a nossa vida começa desde a semente do milho. Disse ainda que a felicidade está em compreender que tudo isso – milho, pipoca, e até mesmo o piruá – é apenas o nosso corpo, e o que importa no fundo é o nosso coração... Fala sério, Marta estava piradinha! Que história é essa? Toda jovem milho de pipoca gasta horas do dia cuidando da sua beleza para que um dia se torne uma pipoca impecável, e então a vida de fato comece.

Para falar a verdade, eu ignorei Marta por um tempo, até que ela começou a me mostrar várias fotos... Prestei bastante atenção e fiquei chocada: nenhuma pipoca era igual à outra. E, se não são iguais, eu pensei: “O que é beleza?”. Você já olhou atentamente para as pipocas? É inacreditável, elas são muito diferentes umas das outras. Apesar disso, falei à Marta que era muito para mim e pedi que fôssemos embora.

Marta precisava entender: essas coisas são esquisitas. Questionar o que eu nasci ouvindo dá até dor de barriga, é como se o chão se abrisse e não tivesse onde se segurar. Exagero? Você já tentou questionar algo que era muito certo para você? E o medo veio porque, se o destino da minha vida não era ser uma pipoca ideal, mas seguir o que está no meu coração, o que será que fazia meu coração cantar?

Naquela noite, me deitei perto da janela do quarto, que dá para o céu, e fiquei pensando sobre sua imensidão... De repente, senti no corpo que as minhas células concordavam com a Marta. Lembrei da minha mãe, que, enquanto cuidava bravamente da gente, acabou perdendo uma parte de sua linda casca branca, o que a atormenta até

hoje... E se ela também soubesse que o mais importante está dentro, e que nenhuma parte branca tiraria isso dela!? Pensei na irmã de Marta, que tentou tirar a própria vida quando, no dia da transformação, não virou uma pipoca igual à das telas de cinema...

Foi aí que comecei a compreender a última palavra que Marta disse ao me deixar em casa: “aceitação”. Sempre achei que aceitar era algo de milho fraco... E ali, sentada, olhando para o céu, senti como aceitar revirava o meu corpo todo. Como isso colocava em prova tudo o que eu aprendi, o que minha mãe aprendeu, e a maior parte das pipocas que eu conhecia... Naquele momento, me senti sozinha. Aos poucos, notei algo crescendo dentro de mim, algo diferente... Talvez eu consiga explicar contando como meu corpo mudou: meu rosto trouxe um leve sorriso, o peso gigante de ser uma pipoca perfeita deixou meus ombros e surgiu algo que não era a capa branca maravilhosa da qual sempre ouvi falar, mas era uma leveza, a coisa mais linda que eu já senti!

Anos depois eu entenderia que a aceitação não é algo como um ponto específico, e sim uma decisão que precisa ser cuidada diariamente. Hoje me lembro com carinho daquela tarde com a Marta, porque a partir daquele momento reconheci o caminho do meu coração. Eu desejo que na sua vida haja muitas Martas, para lembrar e relembrar você do que realmente importa.

Curiosidade

Esse texto nasceu no café da tarde de um retiro de silêncio. As carinhosas cozinheiras fizeram pipoca. Coloquei um punhado delas em um recipiente, me sentei de frente para a natureza e pela primeira vez olhei de verdade para as pipocas. Desde que comecei a trazer a atenção para a comida, desacelerei o ritmo em que como pipocas, para sentir o gosto, mas nunca havia olhado cada uma delas. Fiquei naquela experiência um tempo, me maravilhando ao perceber como as pipocas são todas diferentes. Como era um retiro de silêncio, naquele momento não pude compartilhar isso com ninguém, e fico feliz por poder compartilhar com você agora.

Guia de investigação

Neste mês vamos investigar os padrões e a voz julgadora que aparece quando olhamos para as coisas e pessoas. Se por algum motivo utilizar a visão não seja possível, você pode investigar com o toque ou a audição.

Vamos para a cozinha? Não é interessante como a comida é um campo maravilhoso de investigação da vida?

1. O convite é olhar com atenção para as coisas que estão na geladeira. Quem sabe você pode ir até ela agora mesmo. Se você tiver muitas coisas enlatadas ou em frascos, talvez note a uniformidade de tudo; se encontrar alimentos mais próximos da terra, como frutas e legumes, você pode investigar:

- São diferentes ou uniformes?
- Escolha um e pegue nas mãos: investigue a cor, note se esse alimento ainda tem algum vestígio de ter vindo da terra. Pode ser que você encontre um ponto de conexão, como marcas de quando ele foi colhido.

2. A segunda investigação será feita nos locais onde você compra sua comida. Quando estiver no mercado, na frutaria, no empório, ou outro, visite a sessão de frutas e legumes: O que você nota? Parece que há uma uniformidade? Todos os tomates são bem parecidos entre si? E as batatas? As berinjelas? E as beterrabas?

Você pode falar “Dri, é claro que são parecidos; são tomates”. E eu te pergunto: Será que aprendemos a plantar tomates bem parecidos e ainda os selecionamos, colocando à venda os que são iguais e dentro do padrão?

Convido você a abrir um site de pesquisa, digitar “milho México” e depois clicar nas imagens. O que você vê?

3. Voltando para a cozinha: neste mês você pode escolher fazer visitas semanais à sua geladeira e anotar o que encontra. Esse é um exercício interessante para averiguar se existe um padrão em suas compras. Caso você note isso, confira na internet quais são as frutas e verduras da estação. Uma linda forma ecológica de a novidade visitar a nossa mesa.

4. Outros lugares onde você pode treinar o olhar curioso:

- Seu próprio corpo: podendo começar pelas mãos, pés ou cabelos, e explorando conforme você se sinta confortável (se encontrar uma relação difícil com seu corpo, convide-se a acolher isso da melhor forma possível e quem sabe começar por outras investigações citadas aqui).
- O corpo das outras pessoas: quais julgamentos surgem quando você vê outra pessoa? Algo sobre a cor dos cabelos, o formato do corpo, a cor da pele, a altura, as vestimentas, o peso e outros (pode ser que, ao começar a prestar atenção, você note que julga muito, e está tudo bem com isso – você não precisa se julgar por estar julgando. Algo que pode funcionar é nomear: “Olha só quem está aqui. O julgamento”).
- Você pode nesse mês ficar curiosa com os julgamentos que surgem quando olha para sua casa ou as casas que visita.
- Existem muitos lugares para explorar os padrões e a voz julgadora. Continue – e mais importante: permita-se divertir-se nesse processo.

Talvez cheguemos a este ponto do texto um pouco mais abertas à investigação. O olhar julgador geralmente se manifesta em “isso está certo”, “isso é feio”, “isso é bonito”, “isso é errado”, “isso é bom”, “isso é ruim”. Esses pensamentos podem ser o seu sino de atenção amorosa para se abrir à curiosidade, treinando um olhar que se entrega à exploração. Esse olhar vê cores, formas, brilho; vê novidade e mudanças. Experimente!

Conto 4 - A fome do toque

Convido você a uma respiração mais profunda para começar a minha história, que pode ser uma descoberta.

Eu tenho 30 anos e já fui pequeninha; agora me considero de tamanho médio. Minha jornada talvez possa ser definida como dar vida às coisas; senti-las, tocar, lavar, amassar e escrever. Antigamente, minha cuidadora dava muita atenção aos pensamentos; nada do que eu sentia ganhava espaço no campo de suas percepções. Até que ela começou a se sentar com frequência, me repousar em seu colo e ficar por alguns minutos sentindo a respiração. Aos poucos, comecei a ganhar visibilidade, e juntas passamos a conhecer o mundo e colecionar lembranças.

Um dia, no banho, começamos a sentir a textura da janela do banheiro e como as pontas dos dedos deslizavam para cima e para baixo. Percebi que ela fechou os olhos, e fomos inundadas por uma sensação de estarmos vivas. Comecei a deixar os movimentos dos dedos livres, alternando entre as partes ásperas e lisas da janela. Molhei as pontas dos dedos na água fresca do chuveiro e me coloquei inteira para fora da janela do banheiro. Juntas, sentimos o vento gelado, notando como algo simples podia pulsar vida. Foi incrível.

Outro dia, estava frio e eu podia sentir as pontinhas dos dedos mais geladas que o restante. Quando eu menos esperava, chegou uma xícara de café, e eu a envolvi como se segurasse algo precioso. Como o calor é algo macio quando se está frio! De tempo em tempo eu levava aquela xícara em direção à boca até que os lábios pudessem tocá-la e fazer uma ponte, através da língua, para receber o líquido. Continuei ali, aproveitando e me deliciando... O calor fluindo para o estômago e o corpo todinho.

Num dia quente, encontrei um lugar inesperado. Minha cuidadora estava fazendo uma prática especial que me convidava o tocar de forma amorosa a região do coração. Nossa, que sensação... Talvez não consiga colocar em palavras. Algumas sensações precisam ser sentidas, e é isso o que acontece quando tocamos de forma amorosa o nosso coração. (Você pode tentar por aí também, e quem sabe você chame a atenção da sua cuidadora...) Ainda nessa prática, foi surpreendente quando toquei o rosto, e a primeira coisa que aconteceu foi que, naturalmente, o pescoço se soltou, e eu

acabei sustentando a cabeça toda. Me senti forte, sabendo que a cabeça podia confiar, já que eu estava lá para ela.

Não há um só dia igual ao outro, nem um só toque igual. O meu desejo é que todas as mãos ganhem a atenção de suas cuidadoras e que possam mergulhar na riqueza que é tocar uma xícara quentinha, a queda de uma cachoeira, dividir um pedaço de bolo com os dedos, sentir o próprio toque e também sentir alguém que amamos com um toque gentil.

As mãos são mensageiras do coração e por isso eu proponho um brinde ao mundo infinito e curioso que podemos experimentar!

Curiosidade

Esse texto nasceu durante o isolamento social da pandemia de 2020. E, mais do que isso, o convite de se abrir para as sensações do corpo é algo que acontece com frequência para mim. Muitas vezes o ritmo frenético dos pensamentos pede pausa, e me abrir para o sentir é algo que me traz essa pausa. Quem sabe o movimento das ondas me ajude a descrever melhor: algumas vezes parece que estou mais próxima da areia, tocando o mundo e fazendo um “esforço” para ir o mais longe que der; outras vezes me sinto como as águas que são devolvidas ao mar, podendo apenas descansar, sem tensão. Trazer a atenção gentil para as sensações é uma forma de descansar. Nada para fazer, nenhum lugar para ir; apenas sentir.

Guia de investigação

A investigação deste mês é um descanso para a cabeça. Podemos dizer que é um convite para sentir. Que tal deixar suas mãos no comando por alguns momentos do dia?

Explorando as mãos

Comece abrindo espaço para notar suas mãos. O que elas estão fazendo agora? Estão secas ou úmidas? Qual é a temperatura? Quando você olha para suas mãos, vê algo opaco e/ou há brilho? Aproxime-as das narinas. Qual o aroma?

Pronta?

Lembra da investigação do último conto, sobre a pipoca? O cultivo do olhar curioso irá nos guiar na brincadeira.

Explorando a comida com as mãos: Para os alimentos abaixo você pode experimentar tocar com as pontas dos dedos, ou usando a mão inteira.

Algumas sugestões: café (em pó ou em grãos), arroz cru, feijão cru, farinha. Ou, ainda, explorando comer com as mãos, por exemplo: bolo, pães, frutas, sanduiche, saladas, legumes cozidos e se você quiser ir mais adiante experimentando o arroz cozido, carnes e outros.

Explorando a temperatura com as mãos: investigue diferentes sensações com as mãos: tocar o gelo ou mover as mãos dentro de em uma tigela com água.

Explorando a casa com as mãos: o convite é fazer uma expedição em sua própria casa, investigando com as mãos as superfícies: madeira, vidro, plantas e outras.

Explorando a louça com as mãos: existe algo que é um verdadeiro banquete de sensações táteis e que geralmente as pessoas não gostam: lavar louça. Você pode sentir com as mãos: a água, o sabão, a superfície dos objetos, a sensação da gordura dos alimentos ainda nos pratos, as bolhas de sabão, a sensação da superfície limpa e lisa. Um baquete! Experimente.

Este é um mês todinho dedicado às mãos. Você pode deixar alguns lembretes pela casa como uma forma de estar sintonizada com a experiência.

Conto 5 - O direito ao pão

Hoje minha carta para você é um manifesto – melhor dizendo, estou trazendo em palavras um grito que vem do meu coração e da minha experiência de vida.

Quem sou eu? Vamos dizer que sou bem antigo... Alguns dizem que tenho mais de 6.000 anos, e a data é incerta. Eu vivo até hoje na sua casa. Posso ser comido no café da manhã, no almoço e no jantar. Alguns textos me classificam como “o alimento essencial”, e gosto de pensar assim.

Em um tempo da minha história tive alguns guardiões fiéis, talvez você os tenha conhecido: os padeiros. No desenrolar da vida, as coisas foram mudando, e muitos de mim agora são feitos em grandes indústrias de comida. Perdi o contato com as mãos, algo que me dava um brilho e sabor diferente... Falar sobre isso me emociona, porque faz uma imensa falta!

Eu não sei quanto a você, mas a minha vida passa por vários desafios. Na última década cheguei a ser proibido por algumas pessoas, acredita nisso? Proibirem o alimento essencial? E por quê? Pela enganosa indústria da dieta, que meu deu o rótulo, que carrego até hoje, de “proibido”. Respiro fundo quando relembro como tudo isso começou.

Falando mais de mim, basicamente eu tenho poucos ingredientes: farinha de trigo, água, sal, fermento e algo que talvez você não tenha hoje: TEMPO. É por isso que eu loto as prateleiras em minha forma industrializada. Talvez a falta de tempo fale mais sobre você do que sobre mim. Na minha trajetória, já presenciei muitas mudanças políticas e econômicas. De forma ousada, posso dizer que contribuí para algumas delas (basta procurar um pouco sobre o impacto do trigo na economia e verás).

No entanto, é a primeira vez que experiencio a minha influência no campo da espiritualidade. Felizmente minhas guardiãs de hoje são um pouco diferentes; posso chamá-las de guardiãs do tempo, já que lembraram as receitas mais simples. Elas misturam farinha de trigo, água, sal, fermento natural, e aguardam para que o TEMPO e as leveduras façam o trabalho.

Quando surjo desse processo sou o verdadeiro alimento essencial, sou real, com sabores combinados e que mudam a cada mordida. Tenho uma leveza fresca que o ar me traz, você pode ver isso nos buracos pelo meu corpo. E tenho um cheiro característico, que o tempo me oferece.

Neste manifesto eu grito: “O direito ao pão é para todas”. Desejo que você encontre uma guardiã que reviva meus segredos, ou que você mesma seja essa pessoa. Porque quando eu for real, você também será real.

Curiosidade

Esse texto foi escrito por uma adoradora de pães, eu mesma, Driele. Sempre gostei de comer pães diferentes. No último ano, uma colega, também formada na nutrição, começou a fazer pães de fermentação natural e fermentação longa. Talvez você possa se aproximar de quais são as diferenças entre eles. Lembro-me de um final de semana em que coloquei na frigideira: frango desfiado, molho de tomate, creme de leite e temperos; quando ficou pronto, cortei algumas fatias do pão de fermentação longa e me deliciei. Comi de olhos fechados, me perguntando como era possível algo tão simples ser tão prazeroso. Com a cultura da dieta, muitas vezes não temos espaço para nos deliciarmos sem culpa.

Guia de investigação

Pensando em como a mentalidade da dieta nos distancia de saborear a comida, convido você a investigar o que acontece ao copiar o manifesto abaixo com sua letra, assinar e pregar na geladeira ou outro lugar de sua preferência.

Manifesto pela amizade com a comida

Este manifesto é para todas as pessoas que em algum momento acreditaram que a comida é sua inimiga e travaram uma vida de luta contra ela. Chega um tempo em que precisamos dar um basta às dietas, a culpa ao comer, à classificação dos alimentos em bons e ruins. Não somos marionetes do padrão de beleza ditado pela sociedade. Nossa vida tem propósitos mais aventureiros, e não cabe gastar toda a energia negando alimentos de que gostamos, apenas focadas no número da balança.

Este manifesto é um convite a CONFIAR em si, sabendo que, quando você soltar toda essa luta com os alimentos e começar a ouvir seu corpo, naturalmente sua relação com a comida irá se suavizar. Apenas continue. Seguem alguns lembretes dos seus direitos:

- *Você tem o direito de comer quando está com fome*
- *Você tem o direito de se deliciar com a comida*
- *Você tem o direito de parar de comer quando já teve o suficiente*
- *Você tem o direito de parar de comer quando a comida não está gostosa*
- *Você tem o direito de dar ao seu corpo comida de verdade*
- *Você tem o direito de ouvir o seu corpo para saber O QUE e QUANTO comer*
- *Você tem o direito de se dizer “Meu corpo é confiável”*
- *Você tem direito a uma relação pacífica com a comida*

Ribeirão Preto, 20 de agosto de 2020

Ass. Driele Quinhoneiro, defensora da paz com a comida; Carolina, que sofre com a comida desde os 12 anos de idade; Claudia, que já fez uma cirurgia bariátrica e continua sofrendo com a comida; Paula, que está cansada de lutar contra a comida; Ana, que acredita que é possível ter paz com a comida; Livia, que depois de anos sofrendo hoje finalmente sorri quando chega a hora do almoço.

Sua assinatura:

Conto 6 - Arroz e Feijão

Será que você está presente para as palavras que está lendo agora? Testando: essas aqui têm algo diferente? Antes de me apresentar, gostaria de te ajudar a estar realmente aqui. Você pode dar alguns suspiros por aí, soltando os ombros e relaxando a força da mordida. Vamos começar?

Você já se perguntou qual é o problema de ser normal e comum? Pois bem: eu sou o que você chamaria de “comum”. Sou uma mistura famosa, da qual com certeza você já ouviu falar muito. Prazer, me chamo “arroz com feijão”. Eis que coloco aqui uma reflexão, depois de um tempo habitando a casa de muitas brasileiras e brasileiros – alguns, que hoje são senhorinhas e senhorzinhos que eu conheço desde criança!

Por muito tempo eu quis ser diferente do que sou: queria ser um prato elaborado. Desde a minha infância, eu escutava que “é preciso ser diferente”, “é preciso ser melhor”. Isso guiou os meus sonhos por muito tempo: eu sonhava em ser lasanha feita com massa caseira, sonhava em ser um risoto que mistura sabores doces e salgados, como pera com gorgonzola. Você pode imaginar que, dia após dia, eu acordava como arroz e feijão, e isso me frustrava.

Até que comecei a ficar particularmente interessado em uma jovem questionadora... Enquanto a acompanhava em seus almoços, percebi como ela contestava o mundo. Eu a achava muito corajosa, já que ela conseguia refletir, mesmo que isso a deixasse sem chão – porque, muitas vezes, é isso que as nossas crenças são: nosso chão.

Apreendi muita coisa com ela, e uma delas é a expressão “Quem disse?”. Quem disse que é um problema ser normal ou comum? Foi chocante ouvir a resposta, uma série de pensamentos desordenados e confusos que batiam uns nos outros. Peguei-me rindo sozinho. E isso me abriu para algo belo, que é ser normal e comum. Isso me permitia estar na mesa de muita gente, alimentar muitos corpos famintos e ser a base de nutrientes de mais pessoas do que sou capaz de contar.

Foi algo que me caiu como um tempero especial. Aceitar a minha normalidade me permitia ser quem eu sou, já que, afinal de contas, quem eu sou é normal para mim.

Que você aí, do outro lado dessas palavras, possa ser normal e comum, porque ser quem a gente é traz leveza. Ouço que ser normal para as humanas é poder se abrir para acolher os sentimentos, já que é normal sentir, e poder vivenciar cada fase da vida exatamente como ela é: infância, juventude, vida adulta e velhice. Acredito que ser normal para mim não é tão diferente de como é para você; tem a ver com se abrir para cada pedacinho de si. Ao fazer isso, pode ser que esbarremos em uma fonte transbordante de amor que mora dentro de nós. Eu esbarrei na minha recentemente e desejo sinceramente que você encontre a sua!

Curiosidade

Essa história surgiu do meu esforço contínuo de querer ser diferente e especial. Lembro-me do livro *Sociedade do Cansaço*, escrito por Byung-Chul Han, dizendo que hoje nós mesmos gerimos nosso próprio campo de concentração, explorando o corpo em níveis extraordinários. Como se não precisasse de mais ninguém para fazer o trabalho de exploração, já que o desempenhamos muito bem. Será que isso também é familiar para você? Acordar e precisar forçosamente dar o seu melhor? Acreditar que as coisas do dia a dia são mundanas? Que lavar a louça não é importante; é preciso fazer algo extraordinário?

Encare este texto como um convite a descansar no comum.

Guia de investigação

Neste mês vamos investigar a companhia respiração. O ato de respirar, algo totalmente normal e corriqueiro, pode nos encantar quando damos a ele uma atenção curiosa. E essa percepção vem quando paramos de procurar coisas extraordinárias só lá fora.

O convite agora é que você deixe um pouco de entender tudo com a mente. Não queremos saber sobre a respiração. A intenção é fazer contato experiencial com a respiração.

1. Sente-se de forma confortável. Pode ser em uma cadeira ou no chão. Se neste momento você estiver com alguma dor, pode escolher se deitar. Permita que o lugar onde você está acolha seu corpo. Você pode imaginar um fio no topo de sua cabeça,

puxando-a para cima. Afinal, se seu corpo estiver comprimido e todo apertado, não haverá espaço para o fluxo da respiração. Aqui pode ser que um alongamento a lembre de como é abrir espaço para seu corpo.

2. Agora você pode explorar ainda mais a postura, fazendo alguns balanços: começando para a frente e para trás. Ouvindo seu corpo para encontrar a posição que faz mais sentido para ele. Quando encontrar, comece a balançar de um lado para o outro, até que naturalmente o corpo vá parando na posição adequada para este momento (Observação: não é a cabeça que escolhe a posição, e sim o corpo. Permita que seu corpo guie você).

3. Agora deixe ir as tensões desnecessárias. Solte os ombros, destrave a mandíbula. Aqui você pode fazer algumas caretas, abrindo e fechando a boca. Em seguida, abra e feche as mãos, soltando. Soltando tensões nos pés. Imagine que um scanner passa pelo seu corpo, identificando as tensões e deixando-as ir.

Muitas pessoas, quando vão fazer contato com a respiração, acreditam que essa preparação não é importante. Eu diria para você não menosprezar o impacto dela no seu corpo. Experimente o que acontece ao preparar o corpo antes de se abrir para a respiração. Enquanto se abre dessa forma para o corpo, já está iniciando o treino da sua presença.

4. Agora iniciamos o contato com a respiração. Apenas faça contato, não é preciso forçar nada. Se o simples contato mudar a forma como você respirar, está tudo bem também. Você não precisa pensar sobre a respiração. Abra-se para a experiência direta que acontece no seu corpo. Conforme você for permitindo, naturalmente sentirá os movimentos de um corpo que respira. Talvez movimento na barriga, no tórax, nos ombros. Aos poucos, explorando como o respirar envolve muitas partes do corpo. Aproveite para ser uma telespectadora do seu corpo vivo respirando.

5. Permita que seu corpo diga quando você está inspirando e quando está exalando.

6. Apenas sentada, respirando e sendo.

Não é necessário tirar nenhuma conclusão desse exercício. Convide-se a testar fazer com os olhos fechados e notar se algo muda. Tempere o seu dia com esses momentos de contato com a respiração. Deixe que seu corpo vá mostrando o que acontece. Você pode também experimentar meditações guiadas com foco na respiração.

Baixe gratuitamente o aplicativo Insign Timer e acesse o meu perfil - <https://insig.ht/driele> - para meditar comigo.

Conto 7 - Ar: o alimento mais puro

Você deve me conhecer de diferentes formas: olhe para o buraco em um pão e você me verá; note a brisa em seu rosto e cabelos e você me sentirá; na próxima inspiração, você estará me captando para dentro de você. As enciclopédias me explicam como “um conjunto de gases que formam a atmosfera terrestre”, mas isso parece uma definição cheia de palavras que não chegam ao coração. Então convido você a uma jornada de experiências comigo. Vamos lá?

Feche os olhos, se você se sentir confortável, fazendo algumas respirações mais profundas. Aos poucos, deixe que o ritmo de respirar seja fluido e sem esforço. Se você ficar bem quietinha, vai notar que seu corpo tem um movimento, como uma dança sincronizada; essa é a dança de estar viva. Esse movimento do seu corpo é a minha presença em você. Durante um dia, o ciclo de inspirar e exalar se repete mais de 23.000 vezes. Isso não é mágico?

Agora, imagine um dia quente. Seu corpo está mais aquecido e você sente calor. Aos poucos o sol vai sumindo no horizonte, a noite começa a brotar, e junto com ela entra pela janela do seu quarto uma brisa que refresca seu corpo, envolve seu rosto, movimenta seus cabelos e traz um sorriso natural para os lábios. Isso sou eu presente para você.

Gosto muito da natureza e, sempre que posso, chamo as árvores para dançar; isso traz a sensação de liberdade, fluidez. Você pode testar: balance seu corpo de um lado para o outro, como uma árvore dançando com o vento... Depois de começar, pode ser que você sinta como de repente o movimento se mantém sem que você precise se esforçar tanto.

Como eu não posso ser visto, é desafiador me definir. Para me conhecer você precisa me sentir, e ao fazer isso você começa a notar as trocas. Em outras palavras, o interser. Você sabia que se relaciona constantemente com a natureza que a rodeia? Às vezes nos esquecemos disso, mas as histórias nos ajudam a lembrar.

Durante o dia, quando uma árvore está respirando, ela libera algo que você usa para viver: o oxigênio. Esse elemento é uma parte de mim. Com esse par de aparelhos

potentes chamados pulmões você capta esse presente das árvores. Ao fazer isso, mantém a vida em você e devolve a gentileza para a natureza, em forma de gás carbônico, que permite que a planta produza seu próprio alimento.

Da próxima vez em que se deparar com uma árvore ou uma planta, desejo que você possa se lembrar: “eu respiro com você”. Quando inspirar, sentir o vento ou cozinhar, lembre-se que eu sou esse oceano gasoso que envolve tudo, e essa é minha forma de demonstrar carinho.

Curiosidade

No conto deste mês, gostaria de compartilhar uma curiosidade sobre o processo de escrita deste livro. Primeiro, eu nunca havia pensado em escrever um livro; acreditava que isso era apenas para escritoras consagradas. No entanto, à medida que eu praticava Mindfulness, notava uma crescente curiosidade pela vida; nesse lugar, escrever um livro foi algo que brotou. Em um retiro decidi todos os temas e escrevi dois deles. A sensação é que os contos e as investigações já estavam prontos, à espreita de quando eu voltasse a me maravilhar com a vida, para que pudessem nascer.

Guia de investigação

Quando falamos de ar, podemos falar de espaço. Ao sentir a respiração, é possível notar o preenchimento, na inspiração, e a abertura de espaço na exalação, um chamado a se esvaziar. Eu não sei você, mas com frequência eu ligo o botão da “louca do preenchimento de espaço”. Se vejo um horário livre na agenda, penso “que tal um curso novo?”; se tem um espaço na minha casa, “que tal colocar uma planta aqui?”.

E me pergunto em que momento começou o incômodo de vivenciar o espaço. Podemos experimentar filosofar, refletindo que no espaço nós existimos. Será um medo de fazer contato comigo mesma? No final de alguns retiros, escrevemos uma carta para nós mesmas, a ser entregue meses depois. Estou aqui com uma dessas cartas abertas, e sabe o que ela diz?

“Querida Driele, permita os espaços. A luz só é percebida pelos espaços”

Neste momento, lembro que a última prática que fizemos naquele retiro foi no meio de uma pequena floresta, sentadas em banquinhos improvisados, ao som da mata.

Quando fecho os olhos, revivo a experiência de profunda conexão, maravilhada com a potência dos espaços entre as folhas e plantas... era pelos espaços que a luz entrava, e essa luz me permitia ver tudo aquilo.

Prontas para a investigação do mês?

Estou inclinada a acreditar que a exploração que fizemos no mês anterior estava nos preparando para este momento. Começamos com algo simples e extraordinário, a respiração. Quem sabe o inspirar e o exalar tragam a nossa primeira interação com alguns temas, como: pausas, transições e espaço.

Iniciamos refletindo sobre o significado dessas palavras.

Pausa: você intencionalmente escolhe parar, não para fazer outra tarefa, mas apenas para pausar. Como seria um exemplo disso? Parar tudo o que você estiver fazendo e ficar com o essencial: a respiração. Apenas respirando e sendo. Pode soar estranho, já que não estamos acostumadas a pausar, a não ser quando forçadas. Geralmente é o corpo que dá um grito e para: uma dor nas costas, depressão, crises de pânico, esgotamento, gripe e outros. A pausa é potente quando estamos na zona de transbordamento; em outras palavras, quando tudo está muito difícil com muito sofrimento, e não conseguimos sair do lugar.

Transição: você não para, mas está consciente das mudanças que estão acontecendo. Por exemplo, ao contemplar o pôr do sol, você não pode parar seu movimento, mas sim acompanhá-lo até que ele desapareça no horizonte.

Espaço: pode ser um lugar vazio. Você não está parada nem em transição, mas aberta. O desafiador é que o espaço pede coragem, já que você se abre e não controla o que acontecerá. Pode ser apenas uma pausa maior, ou você pode descobrir algo que goste de fazer. Foi nesse espaço que encontrei a escrita.

O convite é que você sinta essas palavras na sua vida. As definições acima são apenas a largada para mergulhar em tudo isso, mas são apenas palavras. O que irá trazer mais saúde para a nossa vida é vivenciar a experiência das pausas, das transições e dos espaços. Segue um passo a passo por onde começar:

Explorando as pausas: Podemos começar com pausas mais práticas. Por exemplo: você lê uma mensagem no celular e pausa antes de responder. Alguém pergunta algo e

você pausa antes de falar. Alguém se interessa por como você está e você pausa para checar como está. No final de semana você pausa o trabalho. Algo que ajuda aqui é repetir mentalmente ou em voz alta: “Não há pressa”.

Explorando os espaços: Note os espaços entre uma atividade e outra. Sabe quando acordamos e de repente o dia já acabou? Muitas vezes não nos permitimos vivenciar os espaços porque eles parecem perda de tempo. Uma professora disse que nos reconhecemos pelo movimento, e aí surge a confusão: acreditamos que só no movimento estamos vivas. Neste caso, me refiro a movimento como o fazer, produzir, resolver e aparecer.

Explorando as transições: Para começar a enxergar a possibilidade de espaço, é interessante se abrir para as transições.

Existem transições maiores:

- Entre o período da manhã e o período da tarde;
- Entre o final do expediente e o descanso;
- Entre as férias e o trabalho.

E existem as transições mais sutis:

- Entre abrir os olhos pela manhã e se levantar da cama;
- Entre terminar de fazer seu café da manhã e começar a comer.
- Entre os ciclos lunares
- Entre as fases do ciclo menstrual

Se ficarmos um pouco mais atentas, poderemos perceber que o corpo e a mente pedem espaços e pausas. Sabe quando você está cansada e desbloqueia o celular para checar as mídias sociais? Esse pode ser um exemplo de como interpretamos mal os sinais do corpo, muitas vezes ele pede pausa e damos a ele mais coisas, como é o caso das informações nas mídias. Ou quando você nota que está pouco produtiva no trabalho? Quem sabe é o pedido de um espaço maior? Férias ou descansar no final de semana?

Confie no seu corpo; ele já sabe quando você precisa de algo.

Convide um sorriso quando reconhecer como é fácil achar e preencher os espaços. Geralmente o preenchemos com o famoso cafezinho, com a TV, o celular e muitos outros. Ajuda aprender a rir um pouco disso, como quem diz a si mesma: “olha eu preenchendo meu espaço de novo”. Apenas pause um pouco nesse momento, antes de tomar a próxima decisão. Pode ser um minuto ou menos. Aos poucos, vamos nos familiarizando com as pausas, as transições e os espaços.

Divirta-se investigando.

Conto 8 - Carta de esclarecimento da informante nutricional

Tive medo de escrever e me apresentar a você neste texto, por isso desde o início quero deixar claro: o que aconteceu e a forma como eu fui utilizada nunca foram a minha intenção. Eu sou a informante nutricional, ou aquela que sabe das coisas. Grande parte da minha sabedoria vem da ciência. Não qualquer ciência: aquela feita por quem vê a complexidade da vida, não apenas classificando a natureza das coisas com uma simplicidade perigosa.

Eu nasci pela sede de conhecimento das curiosas e para responder a perguntas sobre como a pele transforma sol em vitamina D, quais nutrientes são essenciais para deixar um corpo saudável e o que acontece no laboratório chamado cozinha. Eu sou apenas um tipo de conhecimento; ninguém sozinha consegue se aproximar da verdade. Nas últimas décadas eu fui classificada como verdade absoluta e senti muito por isso, porque sabia que em mãos erradas eu iria trazer sofrimento, alimentar a autocrítica e o perfeccionismo.

Contudo, usaram-me para condenar pães, massas, doces, gorduras, ovos e, mais recentemente, até frutas. Escrevo para lembrar você sobre o perigo do discurso único ou da fala única. Você tem algo aí que é precioso, uma sabedoria que nem a melhor ciência do país pode contestar. Podemos chamar esse tesouro de tecnologia do corpo ou sabedoria interna: o modo como seu corpo fala com você. Sim, seu corpo fala, e muito, mas quando você está distraída e apenas no “modo fazer”, não percebe os sinais.

O corpo envia sinais de que precisa de comida (fome física), de que já comeu o suficiente (saciedade ou simplesmente se sentir cheia), de que talvez algum alimento esteja estragado ou mesmo não saboroso (sinais percebidos pelo nariz). A incrível máquina que é o corpo fala quando tem necessidade de movimento e é palco para emoções e sentimentos se expressarem. Há algo inerente à sabedoria interna que eu nunca poderia fornecer: o carinho, o autocuidado. Ouço aqui, nos laboratórios das universidades, que cada vez que uma mulher faz um mergulho dentro de si ela encontra uma joia, que é a amorosidade: o ingrediente fundamental para que a informante nutricional possa atuar. O olhar da amorosidade é a chave para que eu possa ser utilizada como ferramenta no caminho da real saúde.

Curiosidade

A escrita desse conto nasceu da minha necessidade de reconciliar o conhecimento e a experiência. Desde os primeiros anos da faculdade eu já estava dentro de um laboratório e cultivei ainda mais a importância do conhecimento. Quando comecei a meditar me aproximei das experiências. E, mais do que isso, estava me deliciando com as experiências. O sentir é simplesmente apaixonante! Então quem apareceu? O famoso “tudo ou nada”. Eu me disse que não queria mais saber de tanto conhecimento científico: o que importava era a experiência. Foi um momento necessário, porque eu estava faminta de experiência. Depois notei um convite de balancear questionamento e experiências. Anos depois, a sua Santidade, o Dalai Lama, no livro Sinta Raiva, explicaria como balancear tudo isso em uma frase:

“O ceticismo gera perguntas, as perguntas levam à investigação, a investigação e experimentação geram respostas”

Guia de integração da informante nutricional e da sabedoria interna

Abaixo há alguns exemplos de como começar a integrar a informante nutricional e a sabedoria interna. Na mentalidade de dieta a informante nutricional é utilizada como uma arma para nos machucar ainda mais; já em no Comer Compassivo “Mindful Eating”, que segue uma abordagem sem dietas, a informante nutricional é uma ferramenta que nos ajuda a ir em direção à saúde. Se para você a mentalidade de dieta estiver muito forte, e a culpa na relação com a comida for bastante presente, é interessante explorar um pouco mais o manifesto de paz com comida (conto 5) antes de se abrir para a investigação deste mês.

Integração no momento de escolher o que comer

Informante Nutricional

A lista de ingredientes fornece informações sobre o que há no alimento que você irá comer. O primeiro item da lista é o ingrediente mais abundante naquele produto, e os seguintes seguem uma ordem decrescente. Caso o alimento não tenha embalagem, você pode permitir que a visão ajude a descobrir quais são os possíveis ingredientes.

A informante nutricional pode te dizer “Quanto mais colorido o seu prato, mas nutrientes você irá ingerir”.

O seu corpo precisa repor energia e nutrientes de tempos em tempos. Pode ser que a informante nutricional lembre você de oferecer comida a seu corpo, para que ele não fique faminto e possa funcionar bem (isso não quer dizer que você deva comer de três em três horas, mas reconhecer que muitas horas sem comer pode deixar você faminta e trazer uma urgência ao comer).

A informante nutricional pode te ajudar a procurar na internet quais são as frutas e verduras que estão na safra naquele momento (isso significa produtos mais gostosos e mais baratos).

Sabedoria Interna

A sabedoria interna pode ajudá-la a descobrir COMO seu corpo sinaliza fome. Essa informação a ajuda a montar o prato e escolher sua porção de comida.

Diante dos alimentos disponíveis em um self-service ou buffet, a sabedoria interna pode dizer de quais você precisa. Você pode notar isso percebendo como seu corpo reage à cor e o aroma do alimento. (Observação: aqui não é a informante nutricional que diz “alimentos verdes escuros tem cálcio”, e sim o corpo que responde; talvez você note algumas cores mais chamativas, fazendo seus olhos brilharem.)

A sabedoria interna a ajuda a reconhecer o gosto do alimento, se é seguro comê-lo ou se está estragado.

Seu corpo poderá informar a você se a comida é prazerosa e se honra suas papilas gustativas (os botões que reconhecem os sabores, localizados na língua).

Integração no momento da mastigação

Informante Nutricional

- Ao mastigar completamente o alimento, você ajuda seu corpo a obter o máximo possível dos nutrientes disponíveis, além de facilitar a digestão e a absorção.
- Ao mastigar completamente o alimento, você aumenta o tempo da refeição, o que possibilita reconhecer os sinais de que está saciada.

Sabedoria Interna

- Ao prestar atenção no alimento dentro da boca, é possível identificar em que momento você está pronta para engolir.
- Ao trazer a atenção para a boca durante uma refeição, você pode explorar a função da língua. Experimente: o que sua língua faz quando você coloca o alimento na boca? O que a língua faz enquanto os dentes trituram o alimento? O que a língua faz quando você decide engolir?
- Enquanto você mastiga você se permite a obter o máximo de prazer naquela refeição.

Integração na proporção de macronutrientes

A ***Informante Nutricional*** pode ajudá-la sugerindo como montar um prato:

- 50% de verduras e legumes;
- 25% de proteínas (podendo ser de origem animal: carne bovina, de porco, frango, peixe ou ovos; ou de origem vegetal: feijão, lentilha, grão de bico, ervilha);
- 25% de carboidratos (arroz, batata, mandioca, macarrão e etc).

A ***Sabedoria Interna*** a ajuda a investigar:

- Qual quantidade de proteína faz com que seu corpo se sinta bem?
- Qual quantidade de verduras e legumes faz com seu corpo se sinta bem?
- Qual quantidade de carboidratos faz com que seu corpo se sinta bem?
- Essa proporção muda com as estações do ano?
- Como você pode montar pratos que nutram e sejam deliciosos?

Você pode estender essa dança entre sabedoria interna e informante nutricional para onde fizer sentido na sua alimentação. Focar apenas na informante nutricional trará uma relação com a comida cercada de regras e punições. Por outro lado, sintonizar somente com a sabedoria interna consiste em acessar apenas uma parte da história disponível hoje. Seria uma pena desperdiçar todo o conhecimento que as cientistas bravamente elucidaram.

Sente-se à mesa, abandonando a ideia de arena; não há competição. Convide suas aliadas da saúde: escute amorosamente a informante nutricional, permitindo que ela fale com palavras suaves (não como a policial da comida, mas uma amiga estudiosa). Dê espaço para a sabedoria interna, imaginando-a como uma senhora que vive em uma cabana, alguém muito sábia e repleta de vitalidade. E divirta-se!

Conto 9 - Quem comeu o último brigadeiro?

A combinação bem brasileira de leite condensado com chocolate cria a minha magia. O leite condensado pode ser dos mais baratos, mais caros, ou na versão sem lactose; o chocolate é encontrado como achocolatado, cacau puro, chocolate belga, chocolate em barra derretido; ainda pode haver adicionais, como margarina ou manteiga. Já ouvi receitas que acrescentam a mim uma gema de ovo e uma pitada de sal. Observação: sinto dizer, mas abacate com cacau não é brigadeiro, é abacate com cacau – e pode ser uma delícia. (Menciono isso porque gosto também da clareza, que não significa que não haja espaço para o novo; porém não podemos mudar toda a estrutura de uma receita e dar o mesmo nome, porque não estamos falando só de ingredientes, mas também de história.

Dito isso, sinto como uma tradição: a partir do momento da infância no qual você pode comer doce e sabe mexer em uma panela, você começa a fazer seu próprio brigadeiro. Gostaria que alguém escrevesse um livro de memórias sobre o momento logo depois que eu saio do fogo: reunião de amigas em casa, tarde chuvosa de domingo, quando você simplesmente está esgotada e só quer parar de trabalhar, precisando de uma desculpa perfeita para um descanso.

Isso é apenas o brigadeiro na intimidade de casa; podemos falar também do brigadeiro de aniversário. Aniversário tem bolo, mas adicione algumas dezenas de brigadeiros enrolados e confeitados com granulado e você terá outro tipo de celebração. Brigadeiro de aniversário também pede uma outra postura: a da sensatez ou da malandragem (no ótimo sentido da palavra). Imagine que você está em uma festa de aniversário, a caminho do banheiro, mas de repente seus dedos facilmente se conectam com uma forminha de brigadeiro e você diz a si mesma: “Isso aqui é apenas para o momento do bolo”, até que seus olhos captam várias “falhas” na decoração da mesa, provando que pessoas já estiveram ali e não se limitaram a normas sociais de “apenas na hora do bolo”. Você então se vê liberada para transgredir. Talvez os brigadeiros que você come assim, reafirmando o seu potencial selvagem e transgressor, sejam mais apetitosos do que os que acompanham o bolo depois dos parabéns.

Convido você a fechar os olhos e se lembrar de alguns momentos da sua vida adoçados com brigadeiro. Pode ser agora mesmo! Dê esse espaço para suas lembranças.

Quando fizer isso, relembre se era você que me fazia ou sempre pedia para alguém da família. Você gostava de me comer quente ou esperava esfriar? Gostava de mim na versão enrolado ou como o famoso brigadeiro de colher. Ah! Quem raspava a panela?

Um viva às histórias e aos brigadeiros.

Curiosidade

Quando reli o texto do brigadeiro, fiquei pensando: “ok, brigadeiro conta muitas histórias”, mas e daí? O que podemos explorar a partir disso? Minha mente retomava o texto para encontrar seu tema central e sua função. Me peguei rindo ao identificar essa ideia de que tudo precisa ter uma função. Escrever o conto do brigadeiro foi delicioso e dispensa mais explicações.

Guia de investigação

O convite deste mês sopra desse lugar de se soltar do padrão, da rotina e das explicações, acessando sutilmente a verdadeira natureza da vida. Comece escrevendo para si mesma uma carta em resposta à pergunta “O que fazer da minha vida selvagem e preciosa?”.

Eu sei o que você pode estar pensando: “Ah, não quero escrever” ou “Que legal, vou escrever depois”, ou qualquer outra coisa que não consegui imaginar agora. Escrever para si mesma tem um potencial incrível, às vezes me imagino escrevendo uma carta e então penso que isso já é o suficiente. Com muita frequência, colocar as palavras no papel traz um nível diferente de clareza e alívio, muito maior do que apenas escrever algo mentalmente. Estou conseguindo te deixar curiosa?

Pronta para escrever?

Conto 10 - O dente-de-leão que esperava pela liberdade

Quando falamos em liberdade, pode vir à cabeça algo único e bombástico, como um ato que finalmente vai nos liberar de todas as amarras... Falo assim porque era sobre isso que sonhava como dente-de-leão: o dia em que o amarelo se tornaria cinza e eu poderia ser levada pelo vento, enfim livre.

Pobre de mim; nem imaginava que sonhar com a liberdade do futuro me deixaria tão presa. Só me dei conta disso quando alcei o voo. Aquele dia tinha amanhecido com céu azul, e conforme as horas avançavam eu podia sentir o calor. Logo veio um pensamento: “Em breve estarei livre”. No final do dia, a tão esperada brisa chegou como um suspiro; naquele momento, pude ser carregada para longe e para o alto. Quando abri os olhos, pude ver um campo de dentes-de-leão ainda amarelos, e lá de cima via com clareza como a brisa tocava cada um deles, trazendo aroma, temperatura... e então eu entendi. Eu já era livre! Como pude passar a vida toda esperando aquele voo e agora me sentir tão presa quanto antes? Não era sobre a brisa esperada ou aonde eu iria, não era sobre sair daquele lugar.

Foi então que a brisa se intensificou, e as partes de mim foram dispersando. Elas mudavam toda hora de direção, como se a brisa estivesse tentando me ensinar algo que eu ainda não tinha entendido. Ficou tão forte que parei de pensar um pouco e apenas senti em qual direção estava indo, e o que eu podia ver: campos, árvores, casa. Por um tempo eu via de pertinho, e então tudo se tornava tão pequeno... Eu fechei os olhos, e houve aqui dentro uma entrega à brisa... A temperatura ia diminuindo conforme a noite chegava; eu pousava e podia sentir diferentes superfícies, e então a próxima corrente de ar me levava.

Foi assim que vivi os dias seguintes da minha vida. Eu gritava a plenos pulmões: “VOCÊS SÓ PRECISAM LEMBRAR QUE JÁ SÃO LIVRES”. Desejava que a mensagem ficasse guardada aqui dentro, pois sabia que em breve eu repousaria na terra, e nasceria uma nova dente-de-leão. E, quando isso acontecesse, eu me esqueceria desses voos de liberdade.

Enquanto cantava sobre a liberdade nos meus últimos dias, acreditava aqui dentro que, quanto mais dentes-de-leão conhecessem a liberdade, mais difícil seria esquecer.

Foi então que eu pousei em um pedacinho de terra, e com o tempo fui coberta por ela. Um dia, a terra se abriu, e brotou uma nova dente-de-leão.

Olá, prazer! Eu sou uma dente-de-leão.

Por aqui as plantas têm uma forma de pensar diferente, fala-se muito sobre a vida que acontece momento a momento e como podemos aprender a olhar para isso como uma aventura. Somos conhecidas como “as aventureiras do Sul”. Dizem que tudo começou quando várias dentes-de-leão, consideradas doidas, começaram a gritar em pleno voo que todas já somos livres e que apenas precisamos deixar de fazer o que nos prende. Hoje começa o nosso congresso anual sobre a liberdade; particularmente estou muito animada. Você quer participar?

Curiosidade

Ao pensar em liberdade, recordo-me de um retiro de Mindful Eating onde havia um balanço. Em um dos primeiros intervalos, olhei para ele e, sem me dar conta, os pensamentos trouxeram vários empecilhos: “O que as outras pessoas vão achar se você estiver balançando?”; “Será que o balanço vai te aguentar?”; “Será que você ainda sabe balançar em um desses?”. Nos dias seguintes, preferi as redes de descanso – na minha cabeça, redes eram permitidas e até comuns na minha idade.

Um dia, nossa querida professora fez uma prática sobre liberdade. E a primeira imagem que veio à minha cabeça foi a do balanço. No primeiro intervalo após a prática me dirigi ao balanço e me dei esse momento de liberdade. Talvez você espere, ou eu esperava, que fosse um momento cinematográfico, com uma sensação esplêndida: “... o vento bateu no meu rosto e dali em diante eu me senti livre”. O que aconteceu na verdade é que pareceu simples e leve, como se eu estivesse fazendo algo natural para meu corpo. E talvez esse seja o aroma da liberdade.

GUIA DE INVESTIGAÇÃO

A liberdade traz um sussurro que pergunta: “Quando foi a última vez em que você se maravilhou com a vida?”, e a curiosidade completa: “Me segue que eu vou te lembrar como é que se faz”.

A investigação deste mês tem a ver com curiosidade. A curiosidade de dar uma atenção fresca para os detalhes. Podemos imaginar uma lente da curiosidade ou um botão ligado no “MODO MARAVILHAR-SE COM A VIDA”.

Maravilhar-se com o corpo

Grande parte de nós foi ensinada que o corpo é uma massinha de modelar e que é necessário um grande esforço para atingir algo perto do aceitável, mas não é sobre isso que vamos falar agora. Falaremos sobre voltar a se maravilhar com a tecnologia que o corpo possui.

Sobancelhas: Está sentada? Pode ser que se surpreenda. Você já se perguntou por que tem sobancelhas? Descrevo-as com curiosidade para você.

Sobancelhas - Rede de pelos especializados, situadas logo acima olhos, que auxiliam na expressão de emoções humanas e permitem o surgimento de expressões faciais engraçadas. Possuem barreiras potentes com alta capacidade de absorção, protegendo os olhos de uma surpresa incômoda como a ardência do suor.

Não é incrível essa tecnologia do corpo?

Seios: Se você for mulher, talvez já tenha considerado que os seios permitem alimentar uma filha, caso você decida ser mãe, mas já pensou em como os seios a ajudam a sentir? Descrições com o “botão modo maravilhar-se com a vida” ativado:

Seios – Geralmente se apresentam em pares, dois radares que ficam na parte superior do corpo e possuem uma antena na ponta, altamente responsiva à temperatura. Sua alta sensibilidade permite reconhecer inúmeras sensações do corpo e sinaliza a chegada de um novo período menstrual.

Pálpebras: Imagine como seria se você não tivesse pálpebras. A resposta a essa pergunta revela mais uma tecnologia do seu corpo. Abaixo há uma descrição fresca:

Pálpebras – Guardiãs silenciosas que permitem criar o escuro, mesmo quando está claro. Ao participar de uma dança sincronizada com o restante do rosto, arquitetam o famoso “piscar” utilizado em algumas interações humanas. Há notícias de que essas guardiãs estão envolvidas na lubrificação dos olhos e até na adaptação a luzes. Na extremidade encontramos pequenas estruturas selvagens e alongadas que protegem e guardam os olhos, nomeadas cílios.

Você pode continuar se maravilhando com diferentes partes do seu corpo e criando descrições frescas para cada uma. É comum certo estranhamento nas primeiras vezes em que fazemos esse exercício, já que aprendemos a falar de forma tão rude com o corpo e que parece impossível voltar a se deliciar com ele. Eu diria apenas CONTINUE e experimente o que acontece.

Maravilhar-se com [adivinha]

Outro lugar onde podemos nos maravilhar, talvez você já saiba: na comida, nossa parceira de jornada. Comece pelos sabores: quais sabores combinam para você? Queijo com goiabada? Arroz com feijão? Queijo parmesão com manjericão? Tomate com orégano? Azeitona com alecrim? Fubá com erva doce? Chocolate com café? Banana com canela? EXPERIMENTE!

Quem sabe neste mês você comece a fazer um diário das coisas com as quais se surpreendeu e investigue como a curiosidade impacta sua liberdade.

Conto 11 - Donna, a samambaia indivisível, a samambaia inteira

Buenos dias, buenas tardes ou buenas noches. Escrevo para você muito curiosa sobre como é o lugar onde você vive. O que você aprendeu a fazer com aquilo de que gosta e como responde às coisas de que não gosta. Ao longo da minha vida, aprendi que devo ressaltar as partes que considero bonitas ou aquelas que são valorizadas na sociedade em que vivo. Eu sou uma samambaia, e onde vivo me chamam de Donna.

Já ouviu falar em fragmentação ou divisão? Podemos dizer que é um processo interno que começa quando aprendemos a reconhecer ou a querer apenas uma parte de nós. Como uma samambaia, sofro com isso quando olho para mim e vejo que uma parte das minhas folhas já não está mais verde. Gostaria que as de cor marrom caíssem e me deixassem logo.

Quando vejo uma humana, mentalmente peço: “Por favor, olhe para mim, tire todas essas folhas que já não são verdes e as leve para longe”. Posso dizer que isso raramente acontece... É como se ter que ficar com tudo fosse um tipo de ensinamento – muitas vezes cruel. Como essas partes de que não gosto sempre estiveram ali, tive de abrir um espaço para compreender por que elas me incomodavam tanto.

Em uma manhã fresca, do final de um inverno no Brasil, notei que uma parcela da fragmentação vinha de me sentir culpada. Existia um pensamento enraizado aqui dentro dizendo: “É sua culpa, samambaia, que algumas folhas fiquem marrom e morram”. Então, pensei que a solução seria simples: eu iria me esforçar para que isso nunca mais acontecesse. Todos os dias eu acordava focada: era meu dever manter a constância e a perfeição.

No começo, pareceu que funcionou. Eu estava sempre vigilante, até que percebi uma das minhas pontas começando mudar de cor. Fiquei preocupada e até nervosa: onde eu estaria errando? E dia a dia vi folhas ficando marrom. Desanimada, compreendi que o processo não tinha a ver com a culpa e era algo sobre o qual eu não tinha controle.

Ter partes de mim que eu não gosto não é algo que eu possa escolher. E a fragmentação vem da ilusão de que é possível fazer essa divisão: classificar-me em “partes de mim” e “outras partes de mim”. Hoje acordei com uma nova sensação, algo

como uma disposição da minha cabeça e principalmente do meu coração: “Sou Donna, a samambaia indivisível, a samambaia inteira”.

Curiosidade

Talvez escrever para você sobre esse tema seja a coisa mais desafiadora. Há tempos identifiquei uma voz interna que nomeei como “chefinho”. Essa voz com frequência não aceita quem eu sou e me trata de forma rude. Agora me pergunto por que uso o gênero masculino para descrevê-la... Quem sabe mais trabalho para os momentos de terapia. Por isso a investigação deste mês é algo no nível mais mental, porque é a forma como é para mim agora. Reli inúmeras vezes o conto da samambaia para aprender com ele. O que percebi? Apenas palavras. Talvez uma declaração “eu sou inteira”, mas ainda um desejo de apenas algumas partes de mim. E tudo isso estava temperado com pressa e a necessidade de resolução para seguir em frente: “Pronto, sou inteira. Qual é agora a próxima tarefa?”.

Guia de investigação

Para começar a investigação do mês, compartilho um trecho de O livro do chá, escrito por Kakuzo Okakura.

“Em todas as coisas, a completude de todos os detalhes não é desejável; aquilo que é deixado simplesmente inacabado prende o interesse”

E podemos olhar juntas para a palavra “interesse”, no sentido de estar curiosa ou genuinamente interessada. Cada investigação que fizemos até aqui nasceu de um real interesse: o brilho nos olhos ao investigar como é a comida por dentro, as experiências do tato, a respiração e os espaços. E se neste mês poderemos convidar esse olhar fascinado para nós mesmas, não apenas pelo nosso corpo, como fizemos anteriormente.

Não há exigência de compreender todos os detalhes para então pode voltar a nos maravilhar conosco. Quando digo maravilhar não significa dizer “Sou melhor que todo mundo, não há nada para acrescentar”. Seria mais algo no sentido de saborear quem nós somos agora. Um uau ao reconhecer como a nossa mente funciona, como queremos ser felizes e parar de sofrer, um uau para nosso corpo que sabe das coisas antes da

mente, um uau para como nossas emoções se expressam, um uau para cada “partinha” de nós mesmas.

O uau vem de algo fresco e leve, um reconhecimento sem julgamento, quase como o pensamento “Olha só quem está aqui, como é inútil lutar com você, seja bem-vinda!”.

Será possível que eu possa voltar a me maravilhar com a Driele? E como seria isso para você?

Indo para além do conceito e das palavras, qual é a sensação de se maravilhar consigo mesma?

Meus votos sinceros de que nós e todas as pessoas possam ser inteiras.

Conto 12 - Sorrindo com o corpo inteiro

São tempos desafiadores para mim: a humanidade está vivenciando uma pandemia e estou cada vez mais raro. Eu costumo inundar a infância, já que sou fácil... Sou o sorriso, muito prazer! Começo a aparecer no rosto das bebês sem muita explicação e, com isso, contagio as adultas. É mais difícil lembrar-se de mim em dias em que você se sente sobrecarregada e triste. A boa notícia é que eu posso ser forçado – aliás, quando sou forçado e você menos espera, eu me torno natural. Muito divertido, experimente!

Esta história é para lembrar as situações em que sou facilmente encontrado: quando você come aquela comida de verdade deliciosa, fecha os olhos e sorri, mergulhada no sabor e nas lembranças. Quando o seu corpo recebe aquilo de que precisa, como um banho gelado em uma tarde quente ou meias nos pés em uma manhã fria. Você me encontrava antes nos parques de diversão: era uma avalanche de mim; hoje muitas das diversões podem chegar até você quando desbloqueia o celular, então eu posso ser encontrado no banheiro ou no intervalo do almoço, enquanto você assiste a um vídeo.

Nesses momentos de isolamento, talvez você note que ao se lembrar de algumas amigas, eu começo a habitar o seu rosto. Que coisa curiosa esse negócio de amizade; parece que as amigas de verdade sabem exatamente o que falar para que eu surja na conversa. Com tantas coisas importantes acontecendo, é necessário que você não me use para machucar alguém – é como se eu não tivesse graça quando nasço do sofrimento de outra pessoa.

Eu já estou aqui, disponível. Você está pronta para me acessar? Comece forçando um sorriso. Pode parecer um sorriso enferrujado e até causar certo incômodo; apenas continue... Aos poucos, vai destravando, e seus olhos se abrem de uma forma diferente. Pode ser que sua barriga seja convidada para a festa; continue a sorrir, transbordando da boca... E como seria sorrir com o rosto todo? Respirando. Como seria sorrir com a barriga? Sinta um sorriso ali. Como seria sorrir com o coração? Como seria sorrir com os dedos dos pés? Convide-se a sorrir com o corpo todo. Simplesmente respirando, sorrindo e sendo.

Curiosidade

O tema central dessa história é nos lembrar da dança. E quem sabe seja para lembrar a mim da dança. De tempo em tempos, noto uma rigidez na investigação, as coisas se tornando muito sérias, sem espaço para brincadeiras, e de repente não há mais vitalidade. Talvez eu precise voltar a esse conto inúmeras vezes. Interessante: como ele é o último, sempre que chego nele, durante a escrita ou a revisão, já não estou mais sorrindo. Então ele me tira para dançar.

Guia de investigação

O sorriso pode ser esse lembrete da dança. Podemos pensar que para haver o sorriso primeiro é preciso explorar os temas vistos mês a mês: curiosidade, aceitação, toque, despertar, respiração, integralidade. Ou pode ser que só possamos olhar para esses temas se houver o sorriso. Então, chegamos aqui e nos damos conta de que não há uma conclusão, e essa tem sido umas das belezas das investigações de Mindfulness e Mindful Eating. Quando acho que tenha uma constatação sobre algo, a curiosidade me relembra que não há conclusões fechadas.

Regue o seu mês com atividades que a façam sorrir. Ou, melhor, tempere seus dias com o sorriso. Sempre que você estiver séria demais, tire-se para dançar. Dance de um jeito engraçado, deixe que o corpo mostre o próximo movimento.

Ideias para salpicar o dia com o sorriso:

- Ande de um jeito divertido;
- Faça uma postura divertida (lembra da brincadeira da estátua?);
- Faça uma expressão engraçada no espelho do banheiro;
- Descubra quais aromas a fazem sorrir;
- Quais cores a fazem sorrir;
- Que tal criar um álbum de fotos que trazem o sorriso?
- Descubra as palavras que a pronúncia é engraçada (ex. para mim “melaleuca” é uma delas)

Honrando as pessoas e você

Eu agradeço a todas as mulheres que vieram antes de mim. Reverencio minhas professoras de Mindfulness e Mindful Eating – Lynn Rossy, Jan Chozen Bays e Char Wilkins – e ao querido professor Lama Jangchub Reid.

Eu agradeço ao Pedro Donangelo, que saboreou comigo muitos desses textos assim que eles saíram do forno, e me incentiva a continuar selvagem e destemida. Honro a minha linhagem: minha mãe, meu pai e todas e todos que vieram antes e que me permitiram estar aqui, hoje.

Agradeço às minhas amigas de leituras/escritas e vida: Paula Teixeira, Ana Paula Leme, Carolina Malek-Zadeh e Lívia Azevedo. Agradeço aos livros e às palavras carinhosas da Ana Holanda, e à Rita Kawamata, que revisou este livro e contribuiu para o amadurecimento da escrita autêntica.

Honro você, leitora, porque o processo de escrita é uma trama caótica e linda de fios, que se forma com as palavras que fluem do meu coração e chegam ao seu.



Onde me encontrar?

Site: www.driele.com

Traga um chá e conheça o blog - <https://www.driele.com/blog>

Instagram: [@nutricionistadrielequinho](https://www.instagram.com/nutricionistadrielequinho)

Meditações guiadas gratuitas: Insight timer - www.insig.ht/driele ou escaneando com a câmera do celular a figura abaixo:

