



# “A saúde mental das crianças nunca esteve tão mal”

Texto // Rita Aleluia

**D**aniel J. Siegel é professor de psiquiatria na Faculdade de Medicina da Universidade da Califórnia, de Los Angeles (UCLA), onde fundou e é codirector do Mindful Awareness Research Center, e do Mindsight Institute. Formado na Faculdade de Medicina da Universidade de Harvard, o Prof. Dr. Siegel é autor de vários bestsellers, alguns do New York Times.

Disciplina Sem Dramas, Brainstorm, The Whole-Brain Child, Aware e de obras académicas como The Mindful Brain ou The Developing Mind, Showing Up, prestes a ser publicados, são exemplos.

Enquanto cientista que é, Siegel teve a oportunidade de partilhar pessoalmente, a conclusão de alguns dos seus estudos com personalidades como Dalai Lama, Papa João Paulo II, na Google University, na Goldie Hawn Foundation e no TEDx.

Escolheu Portugal para destino de férias,

com a esposa Caroline Welch e amigos em comum. Encontrámo-nos na Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, onde Siegel facilitou uma aula aberta, a convite da Professora Marcela Matos - do Centro de Investigação em Neuropsicologia e Intervenção Cognitivo Comportamental (Cineicc) - sobre como “Cultivar Presença e Estados de Consciência” na nossa vida. Falámos, sobretudo, de neurociência, parentalidade e mindfulness, prática de

# AFECTIVAMENTE

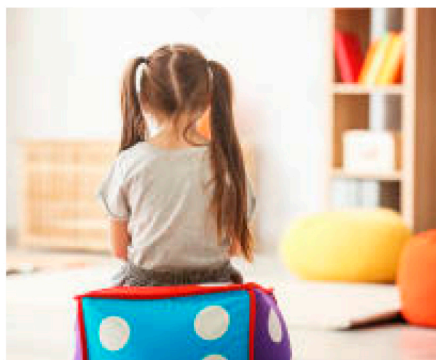
atenção plena que aprendeu com o seu amigo e colega Jon Kabat- Zinn, doutorado em microbiologia e Professor na Universidade de Massachusetts Medical Center (MIT).

O psiquiatra que acredita na epigenética, garante que vivemos tempos particularmente preocupantes, não só em termos de alterações climáticas, mas muitíssimo em termos de saúde mental, “seja individualmente, em grupo, a saúde mental das famílias, das escolas, organizações, governos”. Lembra por isso que “é urgente que se faça uma reflexão profunda acerca do percurso que temos vindo a percorrer e como deve ser alterado”. Com a humildade que o caracteriza, confessa que tem sido convidado para participar activamente em conferências de renome, sobre as alterações climáticas e que, se à primeira vista parece não ser a sua área, de repente está a contribuir, sobretudo depois de escutar que “tudo o que temos feito falha, Doutor Siegel, ajude-nos por favor, nós já aconselhámos as pessoas e não funcionou, já as assustámos e parece não terem medo, já não sabemos o que fazer mais!”. Siegel sente cada palavra, cada gesto, o campo e com um “optimismo realista”, como lhe chama, responde que “a única coisa a fazer é transformar profundamente a partir da visão de que todo este caos é uma oportunidade para que algo novo e melhor emergja.” Como? “Através da conexão! Promovendo a integração das diferenças.” O que é necessário saber acerca de um processo de mudança? “Que só acontece quando se opera ao nível do inconsciente!”, remata.

O Professor diz-nos que a vida deve ser vivida no presente e intencionalmente, com paciência e resiliência. Defende ainda, que “não conseguimos exercer a parentalidade com eficiência se o fizermos a partir do estado reactivo”. Não só não acredita em castigos, como alerta que os mesmos são uma violência e contraproducentes. Os castigos promovem a desconexão e, para Daniel Siegel, educar significar, conectar. “Só assim as crianças crescem empáticas, resilientes e cooperantes”, diz. Reforça também a teoria de que mente e corpo são um só e são também muito mais do que isso. Garante que “as crianças que enfrentam o mundo apenas com um ‘cérebro’ ficam dependentes da sua sorte e dos seus sentimentos. Ficam presas às suas emoções, incapazes de as alterar, queixando-se da sua realidade em vez de encontrarem formas saudáveis de lidar com ela. Ficam obsessivamente preocupadas, por enfrentarem algo novo ou cometerem um erro, em vez de



*“É uma realidade triste e muito desafiante. A saúde mental das crianças nunca esteve tão mal.”*



tomarem decisões com abertura de espírito e curiosidade.”

**Arrisco começar esta nossa entrevista com um tema quente, que tem gerado muita controvérsia tanto no meio científico, quanto no meio do desenvolvimento pessoal, e que me parece ser essencial esclarecer. Qual é afinal, a diferença entre mente e cérebro?**

Se perguntarmos a muitas pessoas da neurociência, do campo da psicologia ou até da biologia, incluindo a medicina, eles dirão que a mente, tal como afirmou Hipócrates, é um comportamento. E, enquanto palavra, mente é um sinónimo de actividade cerebral, é uma escolha que a pessoa faz. Acredito que existem consequências sérias dessa forma de pensar. Portanto, no trabalho que eu faço, a forma como utilizo a palavra mente, está relacionada com a experiência subjectiva. O inconsciente, o processamento de informação, vê a mente como uma forma de incorporar o processo relacional que emerge do fluxo de energia, bem como o regresso e regulação do mesmo fluxo. A origem desse mesmo fluxo não emerge apenas do cérebro sozinho, assim como o impacto que gera na mente. Logo, deste ponto de vista, a mente é a experiência subjectiva, é consciência, é um processo de informação que emerge em forma de energia que pode ser simbólica, e é também um quarto processo, fruto de sistemas complexos que é a auto-organização que regula este fluxo de energia. Alguns neurocientistas concordam, como António Damásio e outros discordam totalmente. Como dizes, existe mesmo muita controvérsia à volta deste tema e há razões que vão além dos argumentos intelectuais, há aqui questões que colocam seriamente em causa 2500 anos de práticas médicas, e eu estou à vontade para dizer isto porque sou também físico. Afirmar-se que que a mente é apenas o que o cérebro produz, tem levado a que as sociedades modernas vivam na ilusão de que o “eu” vem apenas da mente e que está separado de todo o resto e já sabemos que essa forma de pensar está a conduzir à destruição da vida no Planeta.

**A ciência também já demonstrou existir uma mente cognitiva, uma mente cardíaca, uma mente somática, que estão interconectadas. Mais recentemente fala-se numa quarta mente, a mente de campo. Se nos lembrarmos que somos sub-sistemas de um sistema maior, ao qual a ciência chama “holon”, tudo isto faz sentido para si?**

Quando vemos a mente como um proces-



# AFECTIVAMENTE

so emergente de energia e que essa mesma energia não encontra fronteiras na nossa pele, por exemplo, percebemos que o sistema do qual emerge a mente e a influencia é muito mais amplo do que todo o corpo. Alguns cientistas estudam o fenómeno em termos culturais, e falam de campos sociais, campos culturais e não lhe chamam necessariamente uma mente relacional. Tenho colegas do campo da neurociência social, que insistem em acreditar que a mente é só o cérebro. E que assim como o cérebro é sensível à luz, é também sensível aos sinais sociais. Estes cientistas não veem nenhum campo de energia ou de outra fonte e consideram que isso não é um pensamento científico. Eu não concordo com eles. O meu campo de trabalho, neurobiologia não é o mesmo que neurociência social, embora nem todos os neurobiólogos pensem da mesma forma que eu.

## **Qual é a sua percepção das famílias do século XXI, globalmente falando?**

É algo muito doloroso de dizer, mas o que eu posso garantir é que, por exemplo, nos Estados Unidos as coisas não vão mesmo nada bem. Há cada vez mais depressões, ansiedade, suicídios, desespero. É uma realidade triste e muito desafiante. A saúde mental das crianças nunca esteve tão mal e não acontece só às crianças, acontece também aos adultos. Vejo acontecer com muitos colegas que são físicos. Uma situação que é, infelizmente, transversal a muitos outros países, não é um fenómeno exclusivo dos Estados Unidos.

## **Como é possível transformar este padrão? Porque parece um padrão universal, certo?**

Sim, é. Acredito que parte deste padrão de desespero que as pessoas estão a viver, está relacionado precisamente com o facto de verem a mente apenas como parte do cérebro e o “eu” parece viver apenas na cabeça, separado de algo muito maior. Temos que aprender e perceber que a relação com o próximo e com a natureza é o que nós somos. Temos também uma relação com o nosso corpo. Assim como temos relação com os nossos vizinhos, com pessoas que conhecemos menos bem, com as plantas, com os animais, as comunidades, a natureza e vai mais longe, porque somos parte de todo o Universo. Mas, por agora, a Terra é grande o suficiente, podemos



*“Temos que aprender e perceber que a relação com o próximo e com a natureza é o que nós somos.”*



focar-nos em lidar com tudo isto, neste momento, aqui, no Planeta (risos). A nossa relação pessoal com quem somos, pode tirar-nos da desconexão e do desespero, assim como do sentimento de não pertença. Eu acredito que a crença no “eu” separado do todo é a causa da desconexão e sentimento de não pertença, que por sua vez é a fonte de toda a incrível da depressão, ansiedade e suicido a que assistimos.

**Enquanto pai que também é, estou curioso para conhecer quais são os seus principais valores e crenças, que permitem que caminhe conscientemente ao lado dos seus dois filhos.**

(Esboça um sorriso de amor maior antes de responder). Os meus filhos têm agora 25 e 30 anos, estão ambos a fazer coisas que emergem do sentimento de quem eles são na verdade, com a sensibilidade de que estão a cumprir os seus propósitos no mundo. Estou muito orgulho de cada um





deles, à sua maneira, da forma como se conectaram com o meio ao seu redor, influenciando positivamente o mundo. São, de tantas formas, os meus professores. A minha mulher, Caroline, e eu, permitimos que cada um deles aprendesse a conhecer-se, através da nossa relação com eles e percebessem assim, que nas relações podemos emergir. Cresceram sempre com este sentimento de consciência interior, em relações que promovem conexão e que permitem a expansão de todos. Estes foram os nossos princípios fundamentais.

**Esse é o segredo, permitir que as crianças sejam elas próprias?**

(Sorri assertivo) No fundo é auxiliar as crianças a perceberem quem são, e quem podem vir a ser. Estando presentes para que elas sejam capazes de ultrapassar as desilusões e os fracassos, levando-as a escolherem uma vida plena de relacionamentos e com significado.

**“A nossa sobrevivência individual e social depende da coragem dos mais novos.”**

**Como vê o impacto da nossa linguagem, das palavras que usamos, da forma como comunicamos verbalmente, na educação e vida das nossas crianças?**

A mente humana tem uma sequência interessante. Presume que existem divisões no mundo às quais chama categorias, e constrói nesse processo não consciente, uma série de conceitos que nos levam a acreditar serem verdades e na parte submersa do icebergue, os nossos símbolos, as nossas palavras, tais como chamar um filho pelo nome. O risco disso parece inofensivo, mas se deixarmos a criança viver como se toda a sua identidade estiver nesse corpo, de alguma forma estamos a ensinar-lhe uma mentira. Porque ela está conectada com outras pessoas e interconectada com toda a natureza. Portanto, quem ela é, não é aquele nome singular, mas é mais como um verbo no plural. Há uma tentativa



# AFECTIVAMENTE



mundial, cultural, de nos fazer crer que somos apenas um nome. Às vezes, até as palavras positivas, podem, de forma não intencional criar problemas a uma criança. Uma criança que recebe palavras positivas que lhe dizem, por exemplo, “és tão inteligente, és tão bonito, és um jogador incrível”... embora pareçam palavras inócuas, são na verdade, a fonte de criação, na criança, de um sentimento de recompensa pelas suas conquistas em vez de um olhar atento ao seu esforço. Portanto, uma criança que cresce a ouvir palavras positivas por aquilo que produz, em vez de um reforço àquilo que é mesmo importante, com significado para ela, vê o seu sistema de valores e a estratégia que utiliza para tomar decisões, basear-se em recompensas. Em vez de produzirem estados positivos, as palavras que sempre ouviu criam o oposto, estados negativos e colocam-na numa prisão.

**Quando uma criança mostra um desenho a um adulto e pede a sua opinião, muitos pais e educadores tendem a dizer-lhe que “é lindo, é maravilhoso”, mesmo quando veem apenas rabiscos...**

Sim, dizem que é um Picasso! (Risos)

**Podemos optar por perguntar à criança como fez para escolher as cores que utilizou, qual o significado do desenho, a intenção... Criando espaço para que possa comunicar**

**verbalmente a sua criatividade, possa exprimir emoções, desejos e necessidades?**

Exactamente, Rita! Há que reconhecer a experiência da criança, não o produto dessa experiência. E então, ajudá-la a explorar essa experiência, tal e qual como mencionaste. “Usaste encarnado, aqui, que cor tão interessante para uma árvore!” “E o azul aqui, uau, que curioso, o que sentiste quando usaste esta cor? Deve ser fascinante!” Sem fazer perguntas que a leve a duvidar dela mesma, mas mostrando interesse nas suas escolhas e experiências internas. Chamamos a isso ‘mindsight’, visão mental, que é uma forma de descrever a capacidade humana de perceber a mente, a minha e a

**“É importante utilizar práticas conscientes que nos permitam libertar a mente das expectativas.”**

do outro. É uma lente poderosa através da qual podemos entender a nossa vida interior com mais clareza, integrar o cérebro e melhorar o nosso relacionamento com os outros.

**E de criança a adolescente é um voo tão rápido. A adolescência ainda é um “bicho papão” em muitas sociedades. Esta é uma visão redutora deste marco importante da vida humana...**

É urgente mudar a maneira de olhar para a adolescência. Ela não é um período de loucura ou de imaturidade. É sim, a essência de quem deveremos ser, do que somos capazes e em que nos tornamos humanos de maneira plena.

**Sabemos que não somos os nossos comportamentos e que estes são sempre o melhor que podemos ter naquele momento. Ainda assim, quando falamos da adolescência, parece que este é um pressuposto que cai por terra...**

Todos os comportamentos originados pelas mudanças cerebrais, como a impulsividade, a rebeldia, são necessários para que os jovens se libertem do seu círculo familiar e conheçam o mundo. É desta forma que conquistam a coragem necessária para mudar, partir e procurar inovação. Até porque, o lar é confortável e é previsível, já o mundo está cheio de ratoeiras e de surpresas. Há uma visão evolutiva que garante que, se os jovens não saíssem de casa e se não se separassem do seu grupo originário, a nossa espécie teria uma grande probabilidade de se reproduzir entre si, o que seria geneticamente nocivo para as gerações vindouras. A nossa sobrevivência individual e social depende da coragem dos mais novos.

**Que conselho quer deixar aos pais, em geral?**

É apenas um e muito simples: ‘showing up’ (aparecer)! Estarem presentes! Se reduzirmos numa frase, as muitas pesquisas sobre as melhores propostas parentais, surge: presença parental! Temos uma série de filtros que tornam difícil este ‘show up’, aparecer, tais como crenças acerca de como devem ser os filhos, passar demasiado tempo em frente a ecrãs digitais, ocupar-se com o que não é essencial... É fundamental utilizar práticas conscientes que nos permitam libertar a mente das expectativas.

**Nessas práticas conscientes, e de acordo com o seu trabalho mais recente, descrito no delicioso livro**



“Aware”, inclui-se também o Mindfulness, a atenção plena. Note que tem surgido no mercado global, nos últimos tempos, além do nome Mindfulness, o nome Heartfulness e Kindfulness. Estamos a falar da mesma coisa, ou nem por isso?

Mindfulness, Heratfulness e Kindfulness são apenas palavras. Então, o ideal é perguntar a quem usa cada uma dessas palavras, o que quer dizer quando a aplica. Digo isto porque, uma vez, numa reunião de líderes mundiais na investigação de Mindfulness, numa altura em que eu estava precisamente a investigar o que significava cada um desses termos, para colocar nesse meu livro (Aware), vi acontecer algo muito interessante. Propus aos investigadores que utilizássemos apenas uma palavra para designar tudo. Metade concordou, a outra pessoa respondeu efusivamente “nem pensar!”. Então, perguntei: “O que significa Mindfulness para ti?” e um respondeu: “Para mim, significa treinar o foco na atenção e voltares a ti quando te distraís. Assim amplias a consciência e não és apanhado por algo que

“

*“Mindfulness, Heartfulness e Kindfulness significam exactamente a mesma coisa.”*

possa desconcentrar-te.” Já no caso do Heartfulness e do Kindfulness, falamos de contruir uma intenção e atitude generosas, falamos de compaixão, de amor. E, portanto, a outra metade dos investigadores, discordava da primeira e garantia que é preciso ensinar as pessoas a serem generosas, amorosas, a exercerem a compaixão. Esse grupo defende que Mindfulness inclui essas qualidades. Algo que o primeiro grupo discorda. Ainda assim, alguns elementos desse primeiro grupo, lembram que o facto de ser consciente já inclui ser generoso e amoroso. E na verdade, se observarmos a designação asiática para Mindfulness e Heartfulness, são idênticas. Porque muitas destas práticas emergem da Índia, Sul da Ásia, China e Japão. Aliás, na China, demonstram categoricamente que Mindfulness e Heartfulness significam exactamente a mesma coisa. Kindfulness é apenas uma palavra, em inglês, que nós inventamos que quer dizer o mesmo. Pessoalmente, não vejo diferença alguma entre as três palavras.

