

PARA QUEM É A ATENÇÃO PLENA?

Cláudio Arantes

- TEA – SBA/MEC.
- Associado Saesc, Saesp, Sobrasp, ASA e ESA.
- Pós-graduando em gestão da segurança e qualidade no atendimento ao paciente pelo Hospital Israelita Albert Einstein (HIAE).

Suponha que você está sozinho em um barco, pescando no meio de um rio tranquilo, apreciando a natureza, desfrutando a mornidão do sol matinal e ouvindo o canto dos pássaros. Há satisfação e bem-estar ao apreciar esse momento, que é a recompensa do esforço e planejamento anterior. Há um senso de realização pessoal, de liberdade e de independência.

Você se abaixa para pegar uma isca e colocá-la no anzol com toda a tranquilidade que a situação permite e eis que o barulho de uma forte batida no barco desconstrói todo esse instante idílico, chacoalhando tudo, inclusive a sua mente. Susto à parte, você observa que um bote desceu a correnteza do rio e o atingiu em cheio.

Os resultados do encontro foram a lateral da sua embarcação amassada, vários objetos na água e os peixes espantados.

Há um misto de sentimentos totalmente diversos na sua mente agora: raiva, indignação, uma sensação estranha de que aquilo não podia ter acontecido, não podia ter invadido o seu espaço, pois estragou as suas emoções e sentimentos anteriores. Curiosamente você observa um fato. Não há ninguém no bote. Você vê

que os remos estão no seu interior com uma pequena âncora e mais nada. Depois de pensar que ele se soltou de onde estava amarrado, e sem avistar nenhuma outra embarcação por perto ou pessoas na margem do rio, você amarra o bote no seu barco e tenta se recompor.

Lentamente, a pescaria volta ao seu estado anterior. Você não tem como impedir alguns pensamentos inquietantes sobre o fato ocorrido, mas resolve se desvencilhar deles.

Agora, imagine um cenário diferente. Imagine que havia uma pessoa no bote. Imagine um adolescente desajeitado que tinha resolvido pescar sozinho, sem muita experiência. Ou um idoso, sem muita agilidade e flexibilidade, e que, por esses fatores, perdeu o controle

do bote. Poderia ser uma mulher que tentava conseguir alguns peixes para sustentar os filhos que cria sozinha. Talvez um haitiano desejoso de conhecer os peixes que os rios do Brasil oferecem. Poderia ser qualquer outro ser humano: igual, diferente, com a mesma orientação política, econômica, social, sexual, esportiva que você ou totalmente diversa. Não importa. Agora havia uma pessoa no bote.

Ao ouvir o barulho estrondoso e perceber que



todas as coisas tinham caído e o ambiente tornara-se caótico, os primeiros pensamentos, após visualizar o que aconteceu, seriam voltados às perguntas: “Quem é você?”, “Por qual razão fez o que fez?”, “Como deixou isso acontecer?”, “Por qual motivo não se desviou?”, “Você não me viu aqui?”, “Por qual razão você interferiu no meu momento?”. Você também começa a perceber que há um misto de emoções enquanto essas perguntas brotam na sua mente. Raiva. Indignação. Uma sensação justa, pois o seu direito de estar em paz foi rompido. Uma sensação inquietante de que aquela intrusão foi dirigida, quase que pessoal. E um senso de que coisas desse tipo não deveriam acontecer com você.

Se formos honestos conosco mesmos reconheceremos que, ao existir uma pessoa no bote, toda a nossa angústia e frustração com o incidente seriam descarregadas nesse alguém. Alguns poderiam ter uma resposta paradoxal: ao se perceberem tão irados, a ponto de fazer ou falar coisas das quais se arrependeriam, simplesmente dariam as costas para o outro e sairiam sem dizer nada. Um silêncio perigoso. Outros, talvez pelo fato do seu momento pessoal ser uma ilha em uma vida de caos, se permitiriam descarregar todas as iras, desapontamentos e insatisfações represadas, fazendo daquele que está no bote o seu bode expiatório.

Cada um de nós olha o mundo com base na sua perspectiva pessoal e única.

O inconveniente de ter a si mesmo como referencial é que, quase sempre, da nossa perspectiva, o que sabemos, como agimos e a nossa visão de como as coisas devem funcionar são entendidos como corretos. A nossa agenda deve ser cumprida. Empenhamo-nos para isso e desejamos colher os frutos desse esforço. Ao longo do tempo em que buscamos atingir os nossos propósitos, podemos desenvolver uma necessidade imperiosa de que as coisas fluam de acordo com os

nossos planos para alcançarmos os objetivos. O que não favorece a nossa agenda pessoal é visto como intrusão, atraso ou impedimento.

Se formos avaliar a nossa vida em função dessa ilustração, há duas verdades a serem abstraídas. A primeira é que somos pessoas que, constantemente, buscamos uma situação de conforto e estabilidade na qual não sejamos incomodados por fatores externos ao nosso desejo ideal de bem-estar. A segunda é que, por mais que lutemos e criemos condições e meios para essa situação ideal, sempre seremos atingidos por fatores externos intervenientes. Normalmente somos acostumados a entender isso de um ponto de vista macro. Uma doença, um desemprego, a morte de um ente querido... mas o que dizer dos fatores intervenientes com os quais somos atingidos constantemente?

Pessoas com necessidades prementes se introduzem na nossa agenda todos os dias. Um filho, um cônjuge, um pai, um amigo ou mesmo um estranho. Pode ser um cliente, um chefe ou um subordinado. Essa é a nossa realidade. E muitas vezes nos irritamos com isso e permitimos um desgaste emocional tentando argumentar, na nossa mente, com as razões pelas quais uma pessoa agiu ou falou de determinada forma ou por quais motivos ela se permitiu chegar até o ponto extremo de uma necessidade que a fez

intervir nos nossos planos.

De acordo com as perspectivas atuais, as pessoas desejam buscar o sucesso precocemente. Atingir a plenitude econômica, acadêmica e social o mais cedo possível. Quanto maior a pressa, menor a tolerância com desvios, pedidos de socorro, acidentes de percurso. E esse modo de encarar a vida se reflete no cotidiano: uma palavra, o tom da voz, um olhar ou um gesto podem ser mal interpretados ou, mesmo

“De acordo com as perspectivas atuais, as pessoas desejam buscar o sucesso precocemente. Atingir a plenitude econômica, acadêmica e social o mais cedo possível”

se interpretados corretamente, podem levar a uma resposta exagerada. Muitas vezes é impossível esconder, principalmente daqueles a quem mais estimamos, a nossa insatisfação e incômodo por uma intrusão feita em dado momento das nossas atividades. Outras pessoas vão ao extremo oposto. Em nome de se sentirem aceitas e não serem tomadas por egoístas, acolhem indiscriminadamente toda interferência e se tornam exasperadas pelo excesso de compromissos que se acumula.

Uma postura que, muitas vezes, adotamos, sem admitir é: “Como as pessoas não percebem que estou seguindo a minha trajetória e que elas não podem me atrapalhar?”. Imaginamos que as pessoas devam ter controle, sensibilidade e cuidado para não interferir na nossa vida. O que não percebemos é que cada pessoa tem a sua história da mesma maneira que nós. Está correndo com a mesma pressa e com as mesmas ambições que nós. E talvez também não gostaria de ter a sua trajetória de progresso interrompida da mesma maneira que nós. Algumas intrusões no nosso dia a dia são acidentais, outras, incidentais. Algumas são planejadas, alguém espera contar conosco e espera que possamos ser confiáveis. Outras intrusões são bastante negativas, como conflitos, diferenças de opinião e condutas ou a violência a que estamos sujeitos a todo instante vivendo em uma sociedade caótica. Há indiferença, falta de educação e respeito, egoísmo, insensibilidade e uma série de pequenos agravos que podem nos tirar do eixo com muita facilidade.

Essa história do bote não é da minha autoria. É um antigo ensino taoísta que pretende provar exatamente isso. Para quem é a atenção plena? Quem é a pessoa que deve estar consciente da maneira como a vida ocorre? É certo que o outro tem o seu papel e deve saber conviver em sociedade. É certo que o próximo deve ter sensibilidade e respeitar o

meu espaço individual. Há muitos outros. Alguns mais distantes e outros muito próximos. Nós não temos controle sobre a maneira de pensar, de agir e ver a vida de nenhum deles, por maior que seja a proximidade. Há até quem diga que os piores estressores provêm daqueles que mais amamos. Seja pelo fato de uma convivência mais íntima, seja pela intensidade da relação ou quantidade de tempo em comum.

Para quem serve a atenção plena? Muitas vezes, tendemos a pensar que ela seria muito boa para o outro, para que ele aprendesse a conviver comigo. Talvez ela seja mais relevante e essencial para mim mesmo. Para que eu possa me compreender e perceber-me como alguém que interage de uma maneira não ideal também, quando cultivo a ilusão de que tudo gira em

torno de mim e diz respeito a mim. A atenção plena pode me auxiliar a perceber o outro se aproximando, e eu posso antecipar a sua interação comigo, criando uma postura e mentalidade proativa e receptiva. Isso mudará todo o complexo de emoções na minha mente.

Marco Aurélio, o imperador romano, já advertia para o fato de que todos os dias iremos interagir com alguém desagradável, egoísta,

interesseiro, rude ou vulgar. Isso é inevitável. O que resulta dessa interação é que está em nosso poder. Quais lições aprendemos e quais comportamentos assumimos perante o encontro.

Com pessoa ou sem pessoa, a correnteza trouxe o bote até bater no meu barco. Eu não tenho nenhum controle sobre esse fato e, enquanto eu estiver absorto unicamente nas minhas necessidades, sem olhar o mundo ao redor, talvez seja eu quem esteja me colocando na rota de colisão de algumas pessoas. E talvez eu ainda não seja tão diferente delas como imagino. A atenção plena fornece um caminho para que eu realinhe a minha mente e inicie a prática da mudança que desejo ver na sociedade.

**“A atenção plena
fornece um
caminho para que
eu realinhe a minha mente
e inicie a prática
da mudança que
desejo ver
na sociedade”**