

UMA VISÃO DO MINDFULNESS

Cláudio Arantes (SC)

- 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).

Eu vejo a corrente de propagação da atenção plena (mindfulness) por duas óticas: a primeira, sendo bem honesto, é pelo viés da moda mesmo. É mais um movimento cheio de gurus, de venda de livros e cursos, com todo um lobby e marketing em cima disso. Perdoem a honestidade. Pode ocorrer, em alguns casos, um desvio do propósito e tornar-se uma ferramenta inútil. A segunda forma pela qual vejo a atenção plena é como algo realmente necessário, mas que deve ser entendido para que sua prática seja efetiva e que não venha a se perder ou ser subutilizada no dia a dia.

Há duas verdades sobre o passado. Num sentido, ele não existe. E em outro, ele existe. No sentido de ato realizado, tempo ido e que, portanto, representa inexorabilidade à ele não existe mais, não é tangível em retrocesso, em retorno. No sentido de memória, tanto positiva quanto negativa, pode ser tão real e palpável quanto as teclas em que digito este texto.

Para o futuro, o raciocínio é o mesmo. Passar na



prova do TSA é algo inexistente, visto que o teste ainda não ocorreu de fato. Mas a projeção em minha mente pode fazer a aprovação ser tão real e palpável quanto o fato realizado.

O que eterniza um momento em nossas vidas? As emoções, positivas ou negativas, e os sentimentos, bons ou ruins, associados a elas, tanto por meio de experiências sensoriais como por meio da imaginação.

A questão decorrente disso é que nossa mente, pelo mecanismo da facilitação e antecipação, cria um mecanismo de expectativa.

Se sofro constantes abusos, verbais e físicos, constante desmotivação e críticas em minha infância. Se passo por privações e circunstâncias adversas, o que aprendo, de forma inconsciente, é que cada vez que algo vai ocorrer ou alguém se dirige a mim o resultado é mais do mesmo. Uma criança que é tratada como uma coisa, como o fruto de um erro, e que só recebe porradas, entende que o que a vida lhe reserva é isso (não há elemento de amor e carinho para comparação).

A criança que se desenvolve sendo amada e estimulada a ser alguém cria a expectativa de que o que ela sempre vai receber é amor.

Como adulto, hoje, sei a verdade do dito “um dia é um dia, outro dia é outro dia; uma pessoa é uma pessoa, outra pessoa é outra pessoa; uma coisa é uma coisa, outra coisa é outra coisa”, mas o cérebro de uma criança, um adolescente ou um jovem não tem meios para criar esse discernimento, dependendo da intensidade e do tipo de estímulos que recebe. O que se desenvolve é uma forma de ver a vida e do que se receberá do meio no qual se está inserido. Isso faz com que se torne hiper-reativo, antissocial, irascível, revoltado, e por aí segue a lista.

Dependendo das circunstâncias das quais você vem e das escolhas que faz, o caminho, até compreender que pessoas e circunstâncias são diferentes e que nem sempre vão tratar você do mesmo jeito, demora muito, muito mesmo. E o estrago já está feito (desconfiança, reservas, dependências, síndrome do abusador e abusado e muitos outros problemas decorrentes da tentativa de construir uma interface de relacionamento à qual não se é completamente adaptado. Muito da adaptação que se constrói é mais por necessidade e por medo de mais sofrimento do que por compreensão de uma relação saudável.

Bem, essas expectativas que aprendemos a criar em nossas mentes ao longo de nossa formação tem um papel muito importante em nossas vidas como adultos.

Uma criança criada de forma desequilibrada em afeto e atenção positivos (mimada) criará a expectativa de que sempre deverá ter suas vontades e interesses atendidos em detrimento dos outros. Veja como a falta de equilíbrio em ministrar real amor corrompe tanto de um lado como de outro: o mimo estraga tanto quanto as porradas. São dois lados de uma mesma moeda. Enquanto o abusado e violentado se vê como algo (sim... algo, não alguém) sem valor, o mimado se vê como alguém que tem mais valor que os demais.

Viver no momento tem significado, sim. Primeiro por fazer realmente maximizar o potencial de realização, gerando uma atenção e um foco não divididos. Porém, viver no momento, para um adulto com

intensas marcas do passado, significa que se deve focar constantemente em fazer escolhas (microescolhas) que gerem uma resposta diferente daquela para a qual se é condicionado ao se enfrentarem os relacionamentos e fatos da vida. Mas há um fator adicional... há que se aprender que nem sempre a vida oferecerá a você, agora, relacionamentos e circunstâncias boas. Há relacionamentos e eventos positivos e há os negativos. Enxergar isso, de forma clara e cristalina, como escrevo no momento, não é algo fácil ao longo dos primeiros anos da vida adulta. Requer maturidade, requer anos de “estrada”, com experiências positivas e negativas acumuladas. E requer que se reconheça que muitas daquelas experiências não foram tão positivas, não por elas próprias, mas por alguma quantidade da sua reação condicionada ao passado, e ainda não domesticada, que as estragou.

Vejam a seguinte questão, por exemplo: tenho 55 anos e, até hoje, fico extremamente desconfortável quando as pessoas, numa conversa que se torna acalorada e passional, levantam a voz à medida que querem defender seu ponto de vista. Pensem em quantas vezes isso ocorre em nosso ambiente profissional. Procuro falar sempre baixo e calmamente. Mas, entendam, levei muitos anos para parar de erguer a voz acima de quem falava mais alto, pois essa era minha resposta de sobrevivência. O não ouvir atentamente vem daí. Ao sentir-se atacado (por tantas e tantas vezes), não se raciocina, não se tem o desejo de compreender o outro. Você já está preparando seu ataque. Imaginem num ambiente profissional, familiar, educacional, conjugal... muitas vezes é isso o que ocorre.

Esse condicionamento que vem persistindo por muitos anos, mesmo que venha sendo arrefecido em algumas áreas – aquelas que tenho trabalhado –, ainda existe de forma intensa em outras. Sigo me construindo, desconstruindo e reconstruindo. Não é fácil desconstruir um ciclo em que a repetição reforça e o diferente pode ser prejudicado por sua reação derivada da inexperiência de lidar com ele. Como obter a força de vontade necessária quando, ao ser abusado, ela é esmigalhada, tirando seu senso de valor e, ao ser mimado, ela torna-se desnecessária?

Entender a vida como ela é de fato pode ser doloroso. Compreender que há eventos e relacionamentos positivos e negativos é algo que deve ser construído em um lar onde os filhos são planejados, desejados e amados com sabedoria e equilíbrio. As mesmas mãos (e mentes) que atendem a um desejo ou necessidade ensinam que nem tudo pode ser obtido, que algumas coisas, com o tempo e outras, nunca. Que algumas talvez e outras, sempre. Também deve se ensinar que ter uns aos outros com afeto saudável e correção amorosa é mais importante do que as conquistas materiais, desde que as necessidades fundamentais sejam prioritariamente atendidas. Que a paz, a justiça e a compreensão devem reinar no seio familiar e que a violência, a ofensa e o desestímulo não deveriam existir em nenhum ambiente. Penso que a criança que se desenvolve em um lar assim tem meios para se tornar um ser humano pleno, se não se desviar ao longo do caminho.

Quem vê a vida como ela é sabe que nem tudo é bom ou ruim. Se há dias felizes, há dias de tristeza. O

equilíbrio que deve ser aprendido com o exemplo dos pais deve ensinar a efemeridade das circunstâncias e dos eventos. O que é bom pode piorar. O que é ruim pode melhorar. Nosso desejo intenso e esforço não são garantias de sucesso, mas não são assentimento para o desânimo e o fatalismo.

Quando não temos esse equilíbrio, esperamos errado. Ou esperamos só o bom e positivo ou esperamos pelo pior e negativo. Isso afeta muito nossa relação com o passado (sempre está à espreita, assinalando que vai recorrer) ou com o futuro (o mimado sonha e imagina que a vida será conforme sua agenda e que nada pode mudar; o abusado imagina que sempre será negativo).

Viver no momento significa, basicamente, aprender a desfrutar a ocasião e a dar o melhor de si. Significa entender que o depois será diferente e que lidar com aquela circunstância será vivência daquele momento, e não de agora. Significa trabalhar na tensão de que o que já ocorreu passou, mas ainda reverbera em nossa mente. Que o aprendizado é o melhor fruto do passado e que a esperança é o melhor sonho para o futuro.



1º Congresso Virtual de Anestesiologia da SBA

TEMA
ANESTESIA E CONECTIVIDADE

31 OUT. A 2 NOV. 2020

REALIZAÇÃO
SBA Sociedade Brasileira de Anestesiologia

PATROCÍNIO
CRISTÁLIA Sempre em passo à frente.

APOIO
aspEN FEBRACAN

ANESTHESIA DEORUM ANS C.I.A.S.A.