

PROGRAMA

ATENÇÃO PLENA



a consciência para o aqui e agora

TEXTO 4 – O Rato no Labirinto

Autora: Ana Maria Jung de Andrade

Esta semana, o programa também nos desafia a identificar como reagimos à ‘espera’, ao termos que aguardar algo que está além do imediato. Em tempos atuais, diversos contextos nos induzem a pensar que nossas vontades são instantaneamente atendidas. Muitas coisas funcionam sob demanda (empresas, entretenimento, alimentação e deslocamento), e agilidade é um destacado valor social nestes contextos. Se, por um lado, estas condições representam boas oportunidades, por outro, pode nos tornar reféns deste ritmo acelerado. Assim, para muitos, esperar é quase um pecado, pois sugere passividade – no sinal de trânsito, na fila, em frente ao elevador, na sala de ‘espera’.

Comumente, esta espera gera sentimentos de frustração – um estado emocional ou sentimento negativo que advém da não satisfação de algo ou de uma necessidade que seja importante para o indivíduo, sendo este algo um objeto real ou fictício. A frustração faz parte dos nossos processos de adaptação ao longo do desenvolvimento, crianças que são protegidas constantemente de situações frustrantes acabam tendo maiores dificuldades na sua vida futura para superar os momentos em que as coisas não saem como o esperado. E estudos indicam que as reações à frustração têm relação com características de personalidade.

No entanto, às vezes, por expectativas de perfeição ou busca de aprovação, a possibilidade de frustração pode nos fazer paralisar. A impaciência e o medo de fracassar podem afetar nossa disposição para enfrentar o desafio; em alguns casos, a pessoa sente-se incapaz de suportar o potencial desconforto. Especialmente quando a pessoa tem uma tendência a querer controlar todos os acontecimentos de sua vida, não manter esse controle pode refletir-se em sentimentos de desânimo, impotência ou desmotivação. Esses sentimentos nos alertam para evitar tentar novamente, gerando um desconforto ou frustração ainda maior e constante. A evitação pode gerar um sentimento de estar aprisionado; prisioneiros do próprio perfeccionismo de querer evitar o erro ou algo ruim.

A boa notícia é que podemos atentar e controlar um pouco melhor nossas reações à frustração, caso esteja se tornando um problema maior. Entender as causas de nossas frustrações nos permite identificar o que pode ser alterado para reduzir o sentimento negativo. Tomar consciência do tipo de sentimentos e emoções que a frustração gera em nós e analisá-los é o primeiro passo. Para questões mais profundas de nossa consciência, é preciso analisar cada sentimento frustrado do nosso cotidiano, de preferência com o acompanhamento de um psicólogo, e perceber aos poucos as oportunidades de mudança.

Aos muito exigentes, é preciso reconhecer que a perfeição não existe, e que ser absurdamente exigente consigo leva à frustração, pois paralisa a produtividade e a capacidade de ser criativo. Quando evitamos qualquer risco ou desconforto que imaginamos possível, nossa mente bloqueia-se às novas experiências não tão óbvias. O livro referência deste programa cita um experimento com dois grupos de participantes para resolver um labirinto. Um grupo deveria conduzir um ratinho para a saída, onde havia queijo (recompensa); outro grupo deveria conduzir o ratinho à saída evitando a coruja (ameaça). Após completarem o labirinto, todos foram submetidos a um segundo teste, aparentemente desvinculado do primeiro, que media seus níveis de criatividade:

Ao fazerem esse teste, aqueles que evitaram a coruja tiveram resultados 50% piores do que aqueles que ajudaram o camundongo a achar o queijo. Concluiu-se que a evitação “reduzia” as opções na mente dos estudantes. Ela desencadeou as vias de “aversão” da mente deles, infundindo-lhes um medo persistente e uma maior sensação de vigilância e cuidado. Esse estado mental enfraquecia a criatividade e reduzia a flexibilidade. Por outro lado, os estudantes que ajudaram o camundongo a achar o queijo se tornaram abertos a experiências novas, foram mais brincalhões e despreocupados, menos cautelosos e mais contentes em experimentar. Em suma, a experiência abriu-lhes a mente. (WILLIAMS; PENMAN, 2015)

Esperar pode ser frustrante. No contexto em que vivemos, não é fácil aprender a assimilar o fato de que os desejos não são necessidades que exigem resolução imediata. Mas que tal exercitarmos nossa abertura? A espera e o ritmo mais lento podem nos trazer outras experiências. Enquanto estamos seguros, confortáveis dentro das experiências que já conhecemos, podemos entrar no piloto automático. Experimente mais e identifique seus limites e sentimentos.

Veja mais:

- Experimento do labirinto - Friedman, R. S. & Forster, J. (2001), “The effects of promotion and prevention cues on creativity”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, pp. 1.0011.013.

Livro de referência:

WILLIAMS, Mark; PENMAN, Danny [tradução de Ivo Korytowsky]. *Atenção Plena: Mindfulness: Como encontrar a paz em um mundo frenético*. Rio de Janeiro: Sextante, 2015.