

PROGRAMA

ATENÇÃO PLENA



a consciência para o aqui e agora

TEXTO 2 – Acordar para o Piloto Automático

Autora: Ana Maria Jung de Andrade

Quantas vezes você faz seus trajetos usuais sem perceber? Ao sair de casa tranca a porta e depois volta para conferir se realmente trancou a porta, se realmente ligou o alarme, se fechou as janelas? Saiu do trabalho e foi direto pra casa, esquecendo que tinha agendado outro compromisso na sequência? Chegou a um lugar e esqueceu o que queria fazer ali? Talvez você esteja vivendo no piloto automático...

O ‘piloto automático’ é uma estratégia extremamente positiva e adaptativa na maioria das situações que vivemos. Nossa mente recebe milhares de estímulos simultâneos a todo momento, porém nossa capacidade de processar é limitada. Assim, nosso cérebro registra padrões de resposta para que nossa consciência possa dedicar-se aos demais estímulos. Sem a capacidade da mente de aprender com a repetição, ainda estaríamos tentando lembrar como amarrar o tênis, seria exaustivo! Pela criação e adoção de hábitos, o ‘piloto automático’ amplia nossa capacidade para que possamos nos ater às novidades do contexto. O hábito não exige tanto de nossa consciência e de nossa capacidade cerebral.

Além disso, os hábitos inconscientes nos protegem de pensamentos e preocupações angustiantes. É comum nossa consciência ‘ocupar-se’ para não pensarmos em problemas que exijam esforço cognitivo e emocional. Conhece os comportamentos de procrastinação? Quando a gente resolve lavar a louça para não terminar aquele trabalho pendente, por exemplo? Nossa mente pode agir de maneira semelhante, gatilhos cognitivos e emocionais podem nos distrair para não pensarmos ou lidarmos com o que precisamos resolver. Por isso, é comum, com a prática de meditação e desenvolvimento de autoconsciência, que a gente perceba questões pessoais que precisam de atenção e cuidado.

Mas esta estratégia de piloto automático, ainda que nos proteja e amplie nossa capacidade, pode nos levar à desatenção e a meras reações, em vez de reflexões e tomada de decisão consciente. Quando cedemos demais ao piloto automático, podemos acabar pensando, trabalhando, comendo, caminhando ou dirigindo sem uma consciência clara do que estamos fazendo. O maior perigo é que grande parte da nossa vida passe assim, sem que de fato estejamos vivendo. Alguém se lembrou do filme *Click*, com Adam Sandler?

Em estudos científicos, o estado “*mindless*” seria equivalente ao funcionamento automático das pessoas, que se dá a partir de esquemas cognitivos pré-estabelecidos. Nesse estado, as novidades não produzem interesse ou novas perspectivas, instaurando-se certa dependência de categorias construídas no passado, de outras regras ou da rotina, indicativos do modo automático de funcionamento. Quando estamos desatentos (*mindless*), nossos processos mentais ficam rígidos e sentimos indiferença, falta de perspectiva, e nosso comportamento torna-se regido por escolhas inconscientes.

Diferentemente, o estado *mindful* seria a forma inversa ao funcionamento automático da cognição e do comportamento, tendo que ser, por isso, intencionalmente “ativado” para permitir a escolha consciente de atitudes. Provocar o estado *mindful* acarreta manter o indivíduo em pleno engajamento no momento presente e em cada atividade que realiza, mais sensível ao contexto e a outras perspectivas, dando atenção e qualidade às tarefas desempenhadas. Quando você está plenamente atento, tem mais controle sobre seu piloto automático e pode usá-lo para criar hábitos úteis.

“Ativar” o estado *mindful* ou mantê-lo não é simples. Especialmente no início da prática de atenção plena, vemos que nosso cérebro mantém seu padrão de divagação e é muito fácil distrair-se. Nossa mente seguir de um pensamento para outro, incessantemente ‘mudando de assunto’, é normal. Com exercício de concentração, aos poucos começamos a perceber pequenos fluxos de pensamentos, sensações e lembranças. Williams e Penman (2015) chamam de cérebro de borboleta esse sobrevoos de pensamentos e sentimentos, “como se sua mente vasculhasse a si mesma, oferecendo possibilidades de você avaliar se eles são úteis ou interessantes de alguma forma”. E, talvez, em seguida mergulhamos a consciência neles sem perceber, sentindo-nos tomados por divagações. Entende-se este processo como natural, e, caso queira retornar, sugere-se apenas observar os pensamentos e trazer a atenção de volta para a respiração, por exemplo.

Ao desligar o piloto automático em algumas situações, percebemos maior controle para tomada de decisões saudáveis. Este é um importante pilar para a mudança de hábitos. Por isso, a prática de atenção plena tem sido estudada em programas de reeducação alimentar, controle de tabagismo e de alcoolismo. Por exemplo, se você fuma, já pensou quantas vezes você puxa e acende o cigarro sem perceber? Já focou sua atenção neste ato, por exemplo, exercitando a “meditação do chocolate” com um cigarro? Lembre que não há julgamento sobre suas ações, mas uma atitude curiosa e exploratória sobre como você pensa e sente.

O piloto automático pode ser um aliado, mas é preciso atenção, para não passar a vida nele, como ensina a personagem de Adam Sandler no filme citado. Seja atento, escolha um hábito para explorar e ser curioso essa semana!

Veja mais:

Reportagem sobre Alimentação Consciente: <https://www.sbcoaching.com.br/blog/mindful-eating/>

Filme Click (2006), de Frank Coraci. Trailer: <https://www.cafecomfilme.com.br/filmes/click>

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.