

PROGRAMA

# ATENÇÃO PLENA



a consciência para o aqui e agora

## TEXTO 6 – Enfrentar as Dificuldades

Autora: Ana Maria Jung de Andrade

Já reparou que em algumas sociedades há uma busca desenfreada pela perfeição, em que se valoriza e reconhece aqueles que são produtivos e aproveitam cada minuto do tempo obtendo resultados sem erros, sem falhas, sem problemas? No contexto em que vivemos, esta influência é bastante marcante, muitas vezes o que nos impõe um obstáculo para a realização pessoal nos causa dor e sofrimento, pois nos mostra a nossa limitação, imperfeição e incompletude. Como se esses obstáculos fossem um insulto a nós e nosso ideal.

Segundo Freud, que fundamentou a psicanálise atual, o amor desmesurado por si mesmo que caracteriza o narcisismo primário da criança, ao se deparar com as frustrações do mundo exterior, depois de adulto é substituído pela constituição de uma instância intrapsíquica, que ele chama de *eu ideal*. Mas a formação de um ideal com o qual o indivíduo está sempre medindo seus pensamentos e suas ações produz um aumento das autoexigências. Agora imagine os impactos deste ideal e destas exigências em uma sociedade que supervaloriza a perfeição. Torna-se cada vez mais angustiante, pela competitividade que impomos uns aos outros, e causa-nos sofrimento, pelo cansaço de tentar nos superar a toda hora e de não conseguirmos alcançar o nível de perfeição que nos é exigido.

Esse sofrimento, às vezes, é suprimido para “darmos conta” do resto, e passamos adiante sem muita consciência do que aconteceu. As exigências sociais, associadas à medicalização do sofrimento (crescente nos dias atuais) nos aceleram e nos tiram o tempo necessário para superar o conflito, superar a frustração, reconstituir o rumo com uma nova perspectiva compatível com a situação. Com esse tempo, a dificuldade ou a frustração seria uma oportunidade de crescimento e desenvolvimento de habilidades pessoais.

É relevante destacar, também, que encarar dificuldades não deixa de representar perder algo que é importante para nós. Por exemplo, agora na pandemia, perdemos nossas rotinas usuais, perdemos contatos e oportunidades, projetos e planos foram perdidos. Perdemos o controle. A perda mostra-nos a incapacidade pessoal, o fracasso, as limitações de satisfação do ser humano. E isso é como um luto para nós, pois perdemos aquela imagem de futuro ideal planejado e visualizado. Toda perda significativa exige um luto. Isso nos contextualiza um pouco porque é difícil lidarmos e aceitarmos as dificuldades – elas comumente exigirão perdas de nosso eu ideal perfeito e/ou de nossos desejos.

No entanto, muitas vezes vemos uma negação para lidar com os sentimentos gerados pelas dificuldades. É como se não pudéssemos “gastar” nosso tempo para lamentar, para falar e até para demonstrar nossa frustração antes de se refazer. E o curioso é ver que uma das fases naturais do luto, segundo a psicologia, é justamente a negação. Um mecanismo normal de proteção de nosso corpo, para deixar ‘entrar’ na mente o suficiente com o que podemos lidar naquele momento. Quando uma dificuldade vem à consciência, a reação habitual do cérebro é tratá-la como um inimigo real e tirá-la de cena. Mas esta reação, apesar de natural, também é um pouco cultural, fala de um contexto social em que não há espaço para o sentir. Não gostamos de sofrer. Mas o sofrimento em lidar com uma dificuldade é normal, quando há um repertório de respostas saudáveis que possibilitam a expressão da dor de perder algo que é importante para nós – seja uma imagem ideal de si ou um futuro planejado.

Reconhecer este contexto é muito importante para nos conhecermos e conhecermos nossas reações. Não somos seres ‘isolados’ do meio em que estamos. Conscientes destes mecanismos, podemos fazer melhores escolhas para lidar com o sofrimento e as dificuldades, bem como reconhecer as dificuldades dos outros. Às vezes parece que a nossa sociedade não percebe, ou ignora, que o trabalho emocional e cognitivo para lidar com as dificuldades é necessário e importante. Essa postura nos nega o direito à frustração. Sofremos escondidos e calados muitas vezes para ninguém saber que estamos nesse estado vulnerável.

Por fim, se nosso *eu ideal* é formado nas nossas inter-relações, e se ele é um modelo que devemos seguir para nos sentirmos perfeitos, e continuarmos a satisfação que tínhamos no nosso narcisismo infantil, a pergunta que fica é: que tipo de ideal estamos construindo e exigindo hoje em dia de nós e dos outros (já que cada microssociedade defende diferentes ideias de perfeição)? As meditações da semana nos auxiliam a identificar nossos sentimentos perante diferentes dificuldades. Fica o convite para exercício contínuo, que também poderá nos auxiliar a respeitar as dificuldades dos outros.

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.