PROGRAMA
ATENÇÃO PLENA
a consciência para o aqui e agora

**TEXTO 8 – Quando você parou de dançar?**

Autora: Ana Maria Jung de Andrade

Provavelmente a esta altura da pandemia você já refletiu sobre como era sua rotina anterior e sobre aspectos que mais te afetavam. O distanciamento físico por que estamos passando está servido como uma oportunidade para ressignificar relações afetivas, sociais e de trabalho; rever valores e reais necessidades; reenquadrar projetos pessoais. A meditação desta semana nos convida a revisarmos este equilíbrio da vida diária, pensarmos o que nos desgasta e o que nos revigora, e levarmos as conclusões para o período pós-covid também.

Em condições normais, era comum deixarmos alguma atividade prazerosa de lado para dar conta do trabalho e outras demandas. E isso é natural, faz parte de nossa responsabilidade de vida adulta. E às vezes até nos depararmos com situações em que esta atitude é naturalizada como se fosse o óbvio e esperado de todos – inclusive alguns gestores sinalizam assim, reparou? Que devemos produzir ainda que seja de madrugada, final de semana ou feriado. Nós mesmos às vezes abrimos mão do devido descanso. O trabalho remoto precarizou ainda mais as condições de trabalho em vários aspectos, e muitos não perceberam. E isso pode ser ainda mais prejudicial àqueles que reagem a um problema assumindo multitarefas e rapidez como uma forma de combater ou não se deixar atingir, procurando sentir-se no controle da situação. Exteriormente, mantém-se a imagem de trabalhador ocupado e eficiente, mas internamente as tensões vão aumentando (podendo desencadear doenças crônicas ou fulminantes!). A falsa crença de que "se eu trabalhar duro, terei sucesso, e então serei feliz" nos traz ainda mais angústia e depressão, porque a gente vai sempre mudando os objetivos de sucesso cada vez q alcança um objetivo planejando, e, consequentemente, adia o padrão de felicidade. Lembra que comentamos anteriormente sobre as sociedades que cobram perfeição, e que precisamos definir qual modelo queremos?

Neste período em que o contexto externo atual já é bastante desgastante, ainda mais importante é buscarmos o equilíbrio entre o que nos desgasta e o que nos dá prazer. E percebemos que muitos aspectos de nossa rotina anterior podem ser desgastantes – talvez o deslocamento ao trabalho ou escola; o convívio com alguns colegas, professores ou chefes; o telefone incessante; o almoço sem qualidade ou com pressa; a falta de intervalos; a meta inalcançável; a correria… Por outro lado, descobrimos nesse período de reclusão o valor de muitas coisas que nos reestabelecem o conforto como talvez ler ou ouvir música; assistir a séries e filmes; praticar atividade física; cozinhar ou fazer uma refeição com calma; estudar e trabalhar com mais tempo; fazer tricô, bordado ou artesanato; cuidar das plantas, horta e jardim; ajudar os outros; fazer limpeza e manutenção de veículos ou da casa; praticar algum culto ou religião; conversar e brincar com a família e amigos; rotinas de autocuidado; dormir bem... E, ainda, percebemos o que nos faz falta, como talvez um espetáculo de teatro ou outra arte; jogos e eventos esportivos de clubes; convívio com alguns colegas, professores ou chefes; viagens; prática de atividades físicas coletivas; abraço de pessoas queridas...

Resgatar hábitos que nos dão prazer é fundamental para períodos de dificuldades pessoais. Quando estamos com um problema e estamos desgastados, ficamos bloqueados para ver a solução. Atividades que nos revigoram são capazes de oxigenar o cérebro e liberar hormônios que nos causam bem-estar, permitindo que tomemos decisões com maior clareza e vejamos soluções com criatividade. Quando estamos desgastados, precisamos concentrar um esforço muito maior para dar conta das demandas do que se estivéssemos mais revigorados. Com equilíbrio, é comum as pessoas relatarem uma sensação de maior fluidez da rotina. Algumas pesquisas utilizam esta sensação de fluidez como indicativo de felicidade.

Entre as poucas receitas técnicas gerais (aplicáveis a todo mundo) em saúde mental durante a pandemia está o resgate e manutenção de atividades prazerosas (como as citadas anteriormente). Isso alivia a ansiedade, a angústia, o medo e a sensação de falta de controle, consequentemente melhorando o funcionamento do nosso organismo e da imunidade, e o relacionamento com outras pessoas, além de reduzir a probabilidade de desenvolvimento de transtornos crônicos posteriores. E, muitas vezes, são coisas bem simples que nos revigoram. Pense num dia muito bom que você teve e observe o que te deixou assim. Pode ter sido uma emoção sentida por alguns instantes, um dia sem correria, a atenção e companhia de alguém, pode ter sido o resultado ou reconhecimento de um bom trabalho, uma atitude de gentileza ou gratidão. Perceba do que você precisa e, tecnicamente, recomendo que você esteja atento ao seu **conforto integral – físico, afetivo e cognitivo**.

Quando falamos de conforto físico, estamos pensando em equilíbrio fisiológico, incluindo descanso físico, movimento, sono, alimentação, hidratação, e temperatura, por exemplo. Mas é importante também estarmos atentos ao conforto afetivo, que diz respeito às emoções e sentimentos de vínculos, incluindo relacionamento, contato ou convívio com pessoas, espiritualidade, práticas de cuidado consigo ou com outros seres vivos, práticas que trazem boas memórias... E o conforto cognitivo diz respeito aos estímulos e condições de raciocínio e de criação/resultado, como resolver problemas, trabalhar (mesmo voluntário), estudar, fazer descanso mental, ter condições para tais atividades, intercalar tarefas que exigem mais e menos atenção ou criatividade. Em todos os casos, precisamos buscar equilíbrio.

Retome hábitos prazerosos. O que você fazia, no passado, para ter a sensação de calma e pertença? Conecte-se com isso ou, talvez, explore outras opções.

Veja mais:

- Vídeo Nigel Marsh sobre como equilibrar vida e trabalho (ative a legenda em português): https://www.ted.com/talks/nigel_marsh_how_to_make_work_life_balance_work

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.