

PROGRAMA

# ATENÇÃO PLENA



a consciência para o aqui e agora

## TEXTO 9 – Sua frenética e preciosa vida

Autora: Ana Maria Jung de Andrade

No decorrer das últimas semanas, te convidamos a exercitar a atenção plena: *“uma qualidade da consciência que surge quando prestamos atenção intencionalmente, de forma sustentada, em experiências do momento presente (pensamentos, sensações e sentimentos) e sem se prender a julgamentos”*. O programa foi pensado para oferecer, neste momento de distanciamento físico, ferramentas de estabilização emocional e que promovam seu autoconhecimento.

A atenção plena, como apresentado na semana introdutória deste programa, não é uma solução para fugirmos de problemas internos ou dificuldades sociais, mas pode trazer oportunidade de fazermos escolhas mais conscientes e saudáveis. Esta consciência, no entanto, traz consigo responsabilidade de reconhecer o “peso” de nossas escolhas. Conscientes de que a última liberdade humana é a capacidade de escolher a atitude pessoal que se assume diante de determinado conjunto de circunstâncias.

Em nossas rotinas habituais (as que tínhamos e as que criamos agora), é comum correremos a semana toda entre tarefas, sem cultivar um sentimento de “dever cumprido” ou realizar atividades de descanso, trazendo por vezes uma sensação de “vazio” quando não temos compromissos agendados. Vazio que não raro preenchemos com qualquer outra atividade para não pensarmos em algo que nos aflija. O exercício de vivenciar o presente pode ser um desafio frente a tantos sonhos e planos sobrepostos, pode ser angustiante frente às dificuldades que precisaremos lidar cotidianamente se prestarmos atenção.

E às vezes nos esquecemos de curtir as etapas concluídas, de lembrar que o mundo não vai “cair” se pararmos uns minutos para contemplar ou se reorganizar. Em campos de concentração de presos na segunda guerra mundial, por exemplo, mostrar-se permanentemente capaz de trabalhar era a única forma de manter-se vivo. E, mesmo lá, segundo relato de sobreviventes, havia espaço para apreciar um por do sol, manifestações de arte e de humor – naturalmente percebidos como necessários para algum equilíbrio psicológico e de humanidade frente ao sofrimento e incertezas daquele ambiente.

Na realidade, estamos constantemente fazendo opções diante de inúmeras potencialidades internas. Tomar consciência da própria responsabilidade implica optar pelo que, perante que ou perante quem nos julgamos responsáveis. E esta tarefa é tão singular como a oportunidade específica de levá-la a cabo. O que realmente buscamos não é um estado livre de tensões e demandas, mas talvez a escolha de objetivos que valham a pena, tarefas escolhidas livre e conscientemente para nosso bem-estar – colocados em prática da melhor maneira possível e respeitando-nos por nossos esforços e conquistas.

Por fim, sabemos que é inerente ao ser humano certo grau de tensão entre aquilo que já se alcançou e aquilo que ainda se deveria alcançar. E é natural refletirmos sobre o passado e pensarmos sobre o futuro, mas em excesso isso pode dificultar as possibilidades de influência criativa sobre a realidade. Esperamos que os exercícios e reflexões de atenção plena tenham lhe fornecido ferramentas para viver o presente, identificar potencialidades e criar uma narrativa positiva sobre este período de pandemia.

Agora que chegou até aqui, respire fundo e faça uma pausa. Praticar o autoconhecimento é um exercício para toda vida, porque mudaremos, buscaremos novos objetivos e enfrentaremos novos desafios. Continue. Agradecemos sua companhia ao longo das últimas semanas. Esperamos que o programa tenha aberto outras discussões para você também. E continuaremos à disposição para identificar, pensar e discutirmos alternativas que promovam bem-estar no IFRS.

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.