

A terapia da atenção plena



Por PAULO VITOR GROSSI*

A problemática da inserção das técnicas de Mindfulness no contexto da superficialidade aparente do século XXI

1.

Não dá para ler, ouvir ou assistir alguma coisa, um algo e já dali a pouco sair dizendo “Ah, eu sei, deixa que eu resolvo, quem disse que eu não preciso de mais tempo para aprender, é tudo rápido e nem cabe tempo nesse esquema porque já tem outro apontando aí. E vai que um de nós – não seja ele! – fica para trás, substituído sem dó nem piedade pelo contexto? Eu já entendi e ponto, como assim você sabe mais do que eu, quem sabe sou eu!” E aí, o que acharam, dá? Isso é a pretensão, muita gente é pretensiosa, estamos aqui para entender como isso funciona e perturba o centro de apoio do ser humano, além das relações sociais, o frente a frente.

Não é o ideal fechar as aspas no que se refere ao ser humano, à vida, tudo segue uma continuidade, o fecha aspas e o “nós somos o quê nessa peça?” invariavelmente fica à mostra, portanto é fazer as perguntas, façam mais perguntas a vocês mesmos, perguntar é umas das vias da maturação. Se você vive em um contexto que nega a maturação, nega crescer, psicologicamente faltando, ou se você é mais uma vítima estocolmizada do capitalismo, a partidária do poder em vigência, veja se te faz bem. Nada para eles dessa vez, deixa passar o que não te agrada!

Os problemas demoram para se resolver, a solução nem sempre é acatada; às vezes falamos do que muitas vezes, talvez nenhuma vez, nem sequer venha a ser resolvido, falamos mesmo. Vamos ser sinceros. E se for aquilo fatídico, não tenho como mudar o contexto, quem sabe? Uma solução é acatar que não existe solução absoluta, algumas coisas são assim e ponto.

Lidando com o fato intransponível de forma segura e aberta, a solução é saber que as coisas ou situações não têm solução definitiva, andar com isso no coração é parte desse altruísmo Estoico; não tem como fingir que os problemas não existem, claro, eles existem e tudo bem, existem tantos problemas quanto existem soluções, nós enxergamos os caminhos. Optar por essa visão de atuação no mundo é uma solução adulta, daí maturada. Para usar também a noção da terapia da atenção plena, a global *Mindfulness*, segue a sua intuição e você encontra algo, encontra a si, o ambiente, talvez até o universo.

2.

A análise da cultura contemporânea tem fracassado porque optou pelo contrato utilitarista, quer dizer isso de uso e desuso induz ao mal-estar, a ação humana sendo resolvida por essa praticidade estéril. Isso é o que acha então esse contrato utilitarista; é bem pretensioso também, é aquele que acha que com a sua ação rápida, por alto, as coisas são resolvidas e pronto, acabou, eles mandam em tudo.

Nem a Terra nem nada no Cosmos têm donos. Uso e desuso é um perigo, o tempo viabiliza de muitas formas e vemos a

a terra é redonda

pretensão tomar conta das decisões. Mas ninguém doma a fortuna, diriam os estoicos. Na medida que você reduz o mal-estar e otimiza o bem-estar, evidencia que o ser está sendo movido por um princípio de escolha racional, então não se afina por exemplo com um fracasso funcional diante do caminho do sofrimento, diante das incertezas, não vai mais viver sem se ater aos significados.

A certeza é que você deve passar pelas coisas sejam elas boas ou más, elas vêm e vão e tudo bem. A vida na Terra é assim. Viver é sofrer também, parece uma insistência, parece algo insustentável, mas é o que é. Sofrer existe, se dar bem existe. Essas são as formas de percepção, muitas delas. Só que isso pesa e ninguém mais quer suportar peso algum, eu ouço demais isso, ninguém mais quer aceitar, lidar, amadurecer com tudo isso, o indivíduo só quer é passar, pular o estágio, às vezes com artimanhas ou macetes, como o rolar de *feed* na rede social.

Tem gente achando que com um estalo de dedos, um clique a seguir tudo está resolvido, justamente como faz o recém-nascido, pede tudo e não espera a vez; o recém-nascido vê o mundo e sua mãe fazendo suas vontades, sendo sua infindável cuidadora, a imagem do amparo infinitamente provedor de tudo, e que está bom assim.

Como se o sujeito dissesse “eu não preciso de mais nada, talvez um seio bom para dispensar birra e atenção, para dar uma atenção maior a isso tudo”, no entanto, esse é o tipo de atitude que danifica sua existência no mundo, atitudes muito mais próximas de um colapso da realidade fatídica, infalível sentença que não abre brechas. Só pedir e não doar é um erro. Aprender com os erros e ser realmente alguém humano, humanamente realizado deve ser a meta de toda pessoa, ou seja, passar por este mundo e desenvolver algo nele. Otimiza o seu bem-estar, parece legal!

Não faça como os que acham que “é tudo assim e vocês os seres que se segurem, porque eu faço o que eu quero”. A maturidade é um estágio, requer passar pelos estágios anteriores. Que tal discursar sobre esses assuntos? E o Ambiente, o mundo ao redor? É maior que você, lidamos com esse fato, então entre no mundo de verdade, agir em consonância é atitude madura, refino do ser. A atuação de todos nós é em conjunto, totalmente real, viva.

A pessoa, o ser deve ser capaz de simbolizar, usar o lúdico e a criatividade e explorar as reflexões que vão se apresentando com esses conteúdos pensados, a mente precisa disso, você precisa refletir e conjecturar, e desse envolvimento físico e emocional entre as pessoas e o ambiente o resultado é a sua saúde.

Equalização física e emocional, mente alerta captando os estímulos do ambiente, *mindfulness*. Muito mais que o caminho da atenção plena, das técnicas do *mindfulness*, isso se trata de um sentimento e uma percepção do ambiente.

***Paulo Vitor Grossi** é terapeuta neuropsicanalista. Autor, entre outros livros, de *O ser via Mindfulness* (Editorial Presente).

A Terra é Redonda existe graças aos nossos leitores e apoiadores.

Ajude-nos a manter esta ideia.

[CONTRIBUA](#)