

A Intenção e o Momento

"Sou uma pessoa super dinâmica que faz mil coisas ao mesmo tempo (e bem!) mas que tem a maior dificuldade de "desligar". Demoro a dormir, não consigo relaxar muito. Outro dia fui fazer uma massagem e acabei não aproveitando muito porque, já no princípio da massagem, estava pensando que ela ia acabar logo – além dos compromissos que ficavam entrando e saindo da minha cabeça enquanto estava deitada, lá, toda zen. Como fazer para relaxar?"

– Adriana, San Diego

Adriana, parece que você se conhece bem, o que é muito bom. O auto-conhecimento é meio caminho andado rumo a alguma mudança ou ao desenvolvimento de si mesmo. Sabendo que "desligar" é o seu desafio, te convido a *pensar* menos e a *estar* mais. Refiro-me ao estar presente, vivenciando o momento com consciência e intenção.

Sua cabeça, durante a massagem, não deixou o seu corpo sentir: memórias do passado e planejamento do futuro roubaram o *momento*, que é, de fato, o que existe. Nem mesmo as suas células são as mesmas do que as células passadas: você, eu, todos nós estamos em constante movimento. O passado e o futuro, de certa forma, são conceitos. Você está, neste momento, enquanto lê este artigo, vivendo o *presente* e fazendo escolhas (a de estar, ou não prestando atenção; a de se levantar, ou não para tomar um copo d'água; a de parar, ou não para atender o telefone; a de lembrar, ou não do seu compromisso mais tarde).

Embora, durante a massagem, o seu momento tenha parecido zen, ele não teve nada de zen: você estava à mil, não só deixando o seu pensamento te levar embora dali, como também vivendo a ansiedade de não ter mais a massagem. Achei este comentário importante, embora ainda não saiba o que ele significa. Mas me pergunto se este tipo de sentimento é comum para você: o de não conseguir aproveitar algo por saber que este algo não vai durar.

Se vai durar muito ou pouco, é subjetivo: a sensação é de que não é suficiente. E, se as pequenas satisfações não são suficientes, o que é? Com quanto você se satisfaz? Embora você consiga fazer mil coisas ao mesmo tempo e se orgulhe disso, será que essas coisas todas lhe satisfazem? Ou será que não, pois enquanto você faz uma coisa já está de olho na outra que está por ser feita?

Volto à questão do presente momento, e da intenção que baseia cada uma das suas ações. Quando o corpo performa uma ação e a mente não está ali, a experiência fica desconectada. Isso pode trazer, ou ampliar o estresse, a ansiedade, a insatisfação consigo mesma, e a depressão. A sua insônia pode ser um sintoma dessa Adriana-super-dinâmica, porém desconectada. Momentos desconectados são momentos distraídos, não-sinceros, vazios: é fazer uma

ultrapassagem falando no celular, é fazer amor pensando nas contas a pagar, é comer sem ter fome, é conversar sem parar para realmente escutar o outro.

A sua pergunta foi: como fazer para relaxar? Imagino que cada pessoa tem uma resposta única para esta pergunta, umas gostam de tomar um banho quente, enquanto outras relaxam (a cabeça) limpando a cozinha. Talvez para você conseguir relaxar, Adriana, talvez seja preciso se deixar *não ter controle* (o que não tem nada a ver com se descontrolar!). Não que tenhamos controle de muita coisa na vida: a idéia do controle é mais ilusão do que realidade. Não se tem controle sobre o comportamento, as reações ou os sentimentos alheios, também não se tem controle sobre a natureza: se nós temos algum controle na vida, esse controle é sobre o nosso comportamento – e isso, muitas vezes, só vem depois de algum trabalho, de auto-conhecimento, e daquela dose de tentativa-e-erro.

Portanto, controlar o futuro, os compromissos que se tem, a reação das pessoas, ou até o que vamos sentir ou ter vontade de comer amanhã é um desperdício de energia psíquica. Relaxar é exatamente poder se sentir segura e não ter que controlar nada. É o “simplesmente estar”, embora esse “simplesmente” venha com um certo esforço. Uma das práticas mais eficientes no controle do estresse (que o ocidente pegou emprestado do taoismo, do budhismo) é a meditação. Alguns clientes meus, protestantes, encontraram uma coisa parecida no chamado “centering prayer” (um tipo de reza que, na verdade, não é aquela reza tradicional do diálogo com Deus, no qual se pede e se agradece): uma reza meditativa.

A meditação, muitas vezes mal-entendida como um lugar a se chegar, é, ao contrário, um processo: o processo de relaxamento mental. No momento meditativo, a pessoa se permite deixar os pensamentos passarem pela sua cabeça, mas não se deixa levar por ele (ou, pelo menos, tentam). E os pensamentos passam, muitas vezes se atropelam, mas a pessoa tenta manter o foco (na respiração, num som, numa imagem, numa palavra que representa a sua fé em Deus – no caso do “centering prayer”).

Esse foco está alí para ajudar a pessoa a não se envolver em pensamento nenhum: “ihh, amanhã tenho que ligar para fulana...e depois que eu acabar essa meditação aqui preciso retornar a ligação da mamãe...mas que vontade de tomar um café...ai, tou com uma coceira aqui no ombro...” Pensamentos assim, joram. Mas no momento meditativo, a tentativa é de não se deixar levar por eles, por exemplo: “amanhã tenho que ligar para ...opa, já estou pensando de novo...respire....respire...ligar para a mamãe...opa, respire respire.... hmm, café...coceira...respire, respire...” Sugiro que, se você se interessar pela prática, procure ler a respeito.

A meditação com intenção (*mindful meditation*) não só traz benefícios físicos (no retardamento de quadros patológicos, na diminuição de dores crônicas), como

emocionais (amenizando a depressão e a ansiedade). Ela pode ser um primeiro passo na busca de uma vida mais sincera, onde a intenção e o comportamento se conectam, nos fazendo mais presentes em cada momento que vivemos e, por consequência, mais capazes de nos relaxar. E, antes de me despedir, lhes pergunto: foi possível estar aqui, lendo esse artigo? E para você, Adriana, quantas vezes você deixou o momento (de ler o artigo) e teve que reler o parágrafo mais de uma vez? Um abraço e boa sorte.

Esta coluna não tem a intenção de substituir um contato terapêutico profissional. Ela foi criada como ponto de partida para discussões psicológicas e comportamentais. Mandem suas perguntas para o Cantinho do Divã através do e-mail: jacquelinemft@hotmail.com

© Jacqueline Bonelli Smith, MFT 2006