

Como Utilizar a Prática da Atenção Consciente (Mindfulness) para Lidar com Impulsos Negativos

O truque fundamental para resistir a um impulso negativo é “dividir para reinar”. Se conseguimos analisar e decompor uma compulsão em seus componentes, esta se torna simplesmente na soma de alguns fenômenos básicos, cada um dos quais pode ser manejado. Pelo contrário, quando não conseguimos detectar claramente esses componentes um por um, eles formam padrões de interferência e multiplicam-se uns aos outros, produzindo a impressão (ilusória) de uma compulsão avassaladora à qual não podemos resistir apesar das nossas melhores intenções.

Quais são, então, os elementos naturais do processo da compulsão que precisamos aprender a detectar?

Para começar, parte do processo de um impulso negativo habitual inclui normalmente pensamentos, ou seja, lembranças, planos, juízos, fantasias, esperanças ou crenças. Os pensamentos podem assumir a forma de conversas mentais internas. Também podem manifestar-se como imagens mentais.

Outro componente do processo compulsivo inclui sensações corporais desagradáveis. Algumas são de natureza principalmente física, tais como dores, tensões, pressões ou mal-estar geral. Outras sensações corporais têm uma origem mais emocional. Você pode ter sensações de tristeza, irritação, medo, mágoa, impaciência, agitação, etc. É importante recordar que todas as emoções consistem numa mistura de pensamentos com sensações corporais. Na verdade, o componente sensível da emoção é um padrão de sensações em seu corpo. Essa sensação pode estar em um só lugar do corpo, mas com frequência impregna o corpo inteiro.

Finalmente, o processo da compulsão inclui tipicamente a recordação ou fantasia sobre algum prazer associado ao dito comportamento. O problema é que só pensamos no prazer e esquecemos a dor, muito maior, causada pelo mesmo. Além disso, é importante lembrar que quando pensamos no prazer associado com determinado comportamento, estamos também sentindo esse prazer em nosso corpo. O prazer corporal associado à memória e fantasia é, por vezes, bastante sutil e difícil de detectar. Porém, se você conseguir detectá-lo, pode então observá-lo com desapego. Assim ele não se transformará numa compulsão.

Como podemos ver, o processo compulsivo é bastante complexo. Inclui diferentes tipos de sensações distribuídas segundo padrões espaciais diferentes por todo o corpo, acompanhadas por imagens e diálogos na mente. Adicionalmente, tudo isso vai mudando constantemente. As sensações corporais se tornam mais fortes, depois mais débeis. Mudam de forma e de lugar. Os pensamentos aceleram e logo desaceleram; eles se tornam mais sonoros, depois mais suaves.

Basicamente, o processo compulsivo não é, na realidade, senão ondas de pensamento na mente e sensações no corpo. Essas ondas entram em erupção e se desvanecem de instante a instante. Mas o termo “impulsos negativos” (ou “compulsões”) implica algo mais. Implica uma força que nos arrasta para um comportamento

que não está no nosso melhor interesse, nem no de nossos seres queridos. Então, há aqui duas questões fundamentais que devem ser respondidas. Primeiro: como é que os pensamentos e as sensações do corpo se transformam nesses impulsos? Segundo: o que devemos fazer a respeito?

Os pensamentos e as sensações corporais tornam-se forças de compulsão quando nos apegamos a eles em vez de simplesmente deixá-los vir e depois ir embora. Se prestarmos muita atenção, podemos decompor o impulso em seus componentes *enquanto esse impulso ainda está acontecendo*. Podemos, então, observar cada um desses componentes chegar e partir de forma desapegada. O impulso perde então muito de sua força e acaba por se desvanecer. Claro que pode regressar mais tarde, por isso devemos estar permanentemente preparados durante o dia para detectar, observar e permanecer com o impulso *até estar suficientemente enfraquecido* para podermos continuar com nossa vida.

Nós não podemos impedir que pensamentos e emoções surjam em nós, mas podemos desenvolver a capacidade de observá-los com clareza e desapego até deixarem de controlar-nos. Esta habilidade aumenta com a prática, como qualquer outra destreza. Algumas pessoas dão a essa habilidade o nome de “meditação”. Ela faz parte do Passo 11 dos Programas de 12 Passos.

Cada erupção do impulso negativo representa uma nova oportunidade para fortalecer a referida habilidade.

Pois bem, vou agora resumir brevemente o que já foi dito. O processo dos impulsos negativos consiste em uma mistura de pensamentos com sensações corporais. Você pode desenvolver a capacidade de observá-los sem se deixar dominar por eles. Para consegui-lo, precisa:

1. Decompor o processo compulsivo em seus componentes.
2. Ir observando quais os componentes presentes em cada instante.
3. Observar os componentes com atitude de doce naturalidade, na medida do possível.
4. Observar como esses componentes são de caráter impermanente, isto é, como eles surgem e depois se desvanecem.

À medida que sua perícia for aumentando, verá que:

1. Os pensamentos e sensações corporais têm menos poder sobre você.
2. Eles se desvanecem mais rápida e facilmente.

Após longos e freqüentes períodos de prática, você poderá sentir o anseio simplesmente como energia vibrando, como o vento soprando entre as folhas de uma árvore ou formando círculos na superfície de um tanque tranqüilo.