Atenção

Plena

Mindfulness
Baseado em conceitos da neurociência e técnica milenares

Juliana de Lacerda Camargo

R122

O que é Atenção Plena?

Atenção Plena, ou *Mindfulness* é um termo usado com grande frequência e uma habilidade cada vez mais trabalhada para aumentar produtividade, aumentar foco e gerar equilíbrio emocional.

A Atenção Plena envolve o 'estar mental e emocionalmente' no presente, a fim de gerar melhores estados emocionais e mentais, impactando diretamente no foco, regulagem emocional, clareza mental, raciocínio, aprendizado, e tomada de decisão, entre outros.

Para responder melhor à pergunta: 'O que é Atenção Plena', é importante entender um pouco como nosso corpo e cérebro funcionam. E você aprenderá que esse tema não é místico como muitas vezes tratado, mas sim fisiológico.

Imagem retirada de Canva.com

Importante entender um pouco nosso cérebro.

Dentre todas as funções altamente complexas de nosso corpo humano, a mais complexa é o cérebro.

O cérebro, por sua vez, tem o poder de regular todas as nossas capacidades vitais, o que envolve desde funcionamentos involuntários (como respiração, batimento do coração e digestão) até os voluntários (que dependem de nossa decisão para acontecer, tais como mover o braço por exemplo).

Imagem retirada de Canva.com

Dentre todas as funções controladas por nosso cérebro, há dois sistemas que competem constantemente por energia e recursos:

-Sistema límbico: em especial a amígdala, principal responsável por nossos impulsos emocionais.

-Córtex pré-frontal: principal responsável pelas atividades executivas, tais como interpretação, tomada de decisão, planejamento, resgate de memória, análises, entre outros.

Nosso sistema executivo requer uma enorme quantidade de energia para funcionar e consegue trabalhar com uma quantidade limitada de informação ao mesmo tempo.

Além disso, o sistema límbico compete pela energia consumida pelo cérebro e, quando sentimos emoções fortes, ele automaticamente ‘rouba’ energia que poderia ser utilizada pelo sistema executivo.

É daí que vêm os ‘brancos’ que nos acompanham desde a escola, bem como os esquecimentos e confusões de raciocínio.

Imagem retirada de Canva.com

Também é importante entender que o cérebro, com base nas emoções que sentimos, libera uma porção de substâncias químicas que nos afetam profundamente, chegando até a impactar em aspectos metabólicos como batimento cardíaco, respiração, temperatura, entre outros.

Apesar de outros aspectos como alimentação, sono e exercício também terem impacto sobre isso, focaremos aqui nas questões emocionais.

Quando as emoções que sentimos são boas, temos uma química produtiva de serotonina, dopamina, ocitocina e por aí vai. Essas substâncias geram energia, produtividade, foco, alegria, prazer...

Por outro lado, quando temos emoções ruins, temos uma química também ruim no corpo que nos afeta negativamente e pode até criar problemas crônicos se tal química for liberada constantemente. O estresse crônico pode gerar queda do sistema imunológico, problemas de sono, perda de memória, entre outros.

Imagem retirada de Canva.com

Com base nisso, e de uma forma muito simplista (pois esses temas são altamente complexos), há algumas conclusões que valem ser compreendidas:

-Excesso de informações sobrecarregam nossas funções executivas.

-Fortes emoções geram uma redução da capacidade executiva.

-Fortes emoções negativas geram um movimento de autoproteção e fuga.

-A química negativa, especialmente quando acontece com frequência, pode gerar impactos sérios no ser humano.

Imagem retirada de Canva.com

Por que a Atenção Plena funciona?

A Atenção Plena é uma habilidade que vem auxiliar a lidar com os funcionamentos e consequências expostos até agora.

Ela visa trabalhar no indivíduo a sua própria capacidade de ativar os sistemas executivos do cérebro e minimizar as consequências negativas que acontecem quando há excesso de informações ou ‘raptos do límbico’.

O indivíduo voluntariamente exercita e desenvolve a capacidade de se desprender de pensamentos desnecessários e sair dos sentimentos negativos, focando-se em estados mentais e emocionais mais produtivos tanto para o curto, como para médio e longo prazos.

Imagem retirada de Canva.com

Técnicas de Atenção Plena

Dentre várias técnicas de Atenção Plena, recomendamos as dispostas nas páginas a seguir e que podem ser usada em diversas situações, tais como:

Tomada de decisão.
Preocupações triviais.
Preocupações de longo prazo.
Hábitos constantes.
Situações desafiadoras.

Imagem retirada de Canva.com

Técnica de Atenção Plena: Tomada de decisão

Quando alguém trouxer algum assunto complexo, que envolva grande responsabilidade e tomada de decisão, peça um tempo para reflexão do assunto e imagine-se sentado na areia, escrevendo algum pensamento que traga conforto e segurança. Fique por até um minuto e retorne para responder o que lhe foi perguntado.

Isso fará com que você tire de seu raio de visão o ponto de estresse e se foque em algo físico, o que ativa outras áreas do cérebro e ajuda a restabelecer o controle emocional e atividade executiva para tomada de decisão.

Imagem retirada de Canva.com

Técnica de Atenção Plena: Preocupações triviais

Sempre que estiver preocupado com alguma coisa, respire fundo e foque em outros aspectos de sua vida que estejam além de sua necessidade pontual. Olhe para o céu e busque as nuvens, as aves, o céu. Além disso, olhe para qualquer tipo de natureza ao seu redor. Invista tempo em perceber e descrever as belezas do que escolher focar.

Ativar o campo visual e áreas diversas do cérebro ajudarão a estabilizar a relação entre o roubo de energia do centro emocional e ativar a clareza do córtex pré-frontal.

Imagem retirada de Canva.com

Técnica de Atenção Plena: Preocupações triviais

Quando sentir alguma preocupação, busque se conscientizar (dar nome) para o que preocupa, e também se foque em agradecer pelo que você já tem com relação ao assunto de sua preocupação.

Nosso cérebro funciona como uma gangorra – sistema emocional x sistema racional.

Quando damos nome ao que sentimos, voluntariamente transferimos a energia e o foco do sistema emocional para o racional. Além disso, focar em pontos pelos quais possa agradecer geram uma química positiva no sistema nervoso, o que aumenta os níveis energéticos e incrementa a capacidade de raciocínio.

Imagem retirada de Canva.com

Técnica de Atenção Plena: Preocupações de longo prazo

Antes de se preocupar com questões mais distantes e amplas, busque se concentrar no seu dia. Pense no que quer atingir, no que precisa organizar e priorizar, bem no que fazer. Depois disso, então, você poderá organizar melhor suas preocupações de médio/longo prazo.

Trazendo as reflexões e resoluções para aspectos mais próximos você, conseguirá reduzir a quantidade de informação racional e emocional do cérebro, tendo mais clareza para poder pensar a seguir em aspectos mais distantes.

Imagem retirada de Canva.com

Técnica de Atenção Plena: Hábito constante

Busque encontrar e refletir constantemente sobre coisas que são justas, puras, amáveis, de boa fama ou virtuosas.

Funcionamos com base numa série de sistemas elétricos e químicos que são alimentados e alimentam nosso humor – uma bola de neve.

Por questões de autoproteção e sobrevivência, tendemos a naturalmente dar mais atenção ao negativo, ao perigo. Portanto, buscar conscientemente focar no que é positivo é uma forma de gerar uma química melhor no organismo e, consequentemente, maiores níveis energéticos, tanto mentais como físicos.

Imagem retirada de Canva.com

Técnica de Atenção Plena: Situações desafiadoras

Quando estiver em alguma situação desafiadora, que traga desconforto ou insegurança, foque-se naquilo que quer gerar.

Escolha nessa lista, e acrescente outros aspectos que façam sentido a você:

Amor / Alegria / Paciência / Bondade / Fidelidade
Equilíbrio / Domínio próprio / Benignidade / Paz

Quando você se encontra em uma situação que o deixa inseguro, é natural que seu cérebro ative seus movimentos de defesa e, consequentemente, você pode se tornar menos focado, ter menor clareza mental e responder de formas instintivas e bem diferentes do que gostaria.

Ao ter em mente o que gostaria de gerar, você conecta seus esforços de maneira focada e, dessa forma, seu cérebro não ficará refém da situação, sendo, sua resposta, muito mais produtiva.

Imagem retirada de Canva.com

Notas Finais

Claro que o tema Atenção Plena pode ter outras técnicas e você também encontrará muitas explicações para a sua eficácia.

Além disso, trouxemos conceitos de neurociência de uma forma extremamente superficial, para que você compreenda um pouco de como seu cérebro funciona. Importante entender que há profissionais especializados em estudar o cérebro e que essa é uma ciência extremamente complexa.

Nesse pequeno manual oferecemos algumas técnicas que você poderá aplicar a partir de hoje. São técnicas milenares e altamente eficazes.

E, quando falamos em eficácia, queremos que tenha consciência de que não se trata de algo místico ou etéreo. A Atenção Plena é algo real e que nos afeta fisiologicamente, e por isso funciona.
Teste, aperfeiçoe e aproveite.

Até a próxima.

Equipe R122