

PENSO, LOGO SOFRO! - Como lidar com pensamentos indesejáveis?

Nossa mente é uma fábrica de pensamentos. Quando não estamos realizando alguma atividade de maneira focada, o passatempo predileto dela é pensar. Parece que temos um Galvão Bueno, ou seja, um narrador interno que adora contar histórias para nós mesmos. Viajamos pelo passado, pelo futuro, imaginamos coisas possíveis e impossíveis. No pensamento tentamos resolver problemas, pagar contas, preparar receitas, conversar com amigos e até brigar com inimigos. O que há de errado com isso? A princípio nada, pois o pensamento é necessário para estabelecer metas, realizar projetos e organizar nossa vida em todos os sentidos.

O problema começa quando a atividade de pensar se intensifica e se torna o modo padrão de funcionamento mental. Quando isso acontece perdemos energia e com ela a capacidade de ser consciente. Nesses tempos de pandemia onde temos que passar muito tempo isolados dentro de casa com poucas atividades sociais, o problema se agrava gerando inquietude, o pensamento fica acelerado e pode ser um gatilho para ansiedade e até depressão. Em casos assim, podemos dizer que fomos sequestrados e nos tornamos reféns de nós mesmos.

Como sair dessa armadilha? A verdade é que nunca conseguiremos parar de pensar, mas podemos oferecer à nossa mente um pouco de paz em meio ao caos. O primeiro conselho é: pare de brigar consigo mesmo. Comece a aceitar que os pensamentos são inevitáveis e inconscientes. Saiba que tentar evitá-los, só faz piorar. Entenda que a atividade de pensar está ligada às informações que chegam a nossa mente, através do ego. Mas o ego é como uma lente e como toda lente não é perfeita, existem distorções. Então não podemos dar muito valor ao que pensamos principalmente àquelas produções mentais excessivamente críticas.

Ao invés de lamentar o passado ou temer o futuro, deveríamos focar a atenção no aqui e agora, pois o passado já passou e o futuro ainda não aconteceu; é este o momento que estamos vivendo. Viver o momento presente, com atenção plena é o contraponto ao modo pensante de uma mente crítica e negativa. É utilizar a lente que nos permite curtir a beleza da vida nos seus detalhes sutis e que nos são revelados a cada instante.