



## CLUBE DE APROFUNDAMENTO EM MINDFULNESS

Prática para Adolescentes: Mergulhar no positivo

Começamos com uma pergunta aberta:

- Pessoal, vocês acham que nossa mente é mais inclinada para o que é positivo ou negativo?

Não é uma resposta de interpretação. Os cientistas já pesquisaram isso, quero ver a opinião de vocês. O que vocês acham, a inclinação da mente é mais para as coisas positivas ou negativas? Porque vocês acham isso?

Então, os cientistas descobriram que a mente humana é de 3 a 5 vezes mais sensível a tudo o que é negativo. O que significa isso? Significa que a gente presta mais atenção em tudo o que é negativo ou potencialmente perigoso. As coisas que são negativas “chamam” mais a nossa atenção. Isso explica o sucesso de programas de desgraça como o “Cidade Alerta” (cada cidade tem o seu correspondente). Por que tem tanta audiência? Porque nossa atenção “gruda” naquilo. Além disso, nosso cérebro se recorda de eventos negativos muito mais rapidamente que de eventos positivos. Porque o nosso cérebro faz isso conosco? Por que vocês acham que na evolução acabamos com a mente mais inclinada para as coisas negativas? Por que vocês acham? Alunos começam a levantar hipóteses e muitas vezes conseguem chegar na resposta.

Lembrem-se que nosso “hardware” mental foi moldado ao longo de milhões de anos de evolução. No processo de sobrevivência na natureza selvagem quem estava mais “ligado” nos perigos, tinha uma vantagem. Quem se lembrava de experiências que não deram certo, mais rapidamente, não repetia o erro. Era uma vantagem.

Eu por exemplo quando recebia a avaliação de performance na empresa, recebia 3 ou 4 elogios. E sempre tinha uma ou outra coisa “a melhorar” . Adivinha o que eu ficava pensando quanto voltava para casa? Sempre nas coisas que não estavam bem! Tipo quando você vai na festa de 15 anos, está com um vestido lindo, cabelo escovado, sapato espetacular, e tudo que você consegue pensar é a espinha que está no

nariz (conte uma experiência pessoal que possa conversar com a faixa etária do grupo que está trabalhando, uma situação em que sua mente ficou “agarrada” no que era negativo, sem ser capaz de enxergar o que estava bem – algo que eles consigam relacionar com a vida deles).

No meio de uma pandemia como esta que estamos vivendo, pode ser que nossa mente só “veja” o que não está bom! Afinal de contas, assistir o noticiário pode ser uma sucessão de notícias ruins. Isso de em alguns momentos só ver o que está ruim acontece com vocês? Alguém quer me contar sua experiência e sentimentos durante este período de distanciamento social?

Quando só enxergamos as coisas negativas, uma prática ótima que podemos fazer é a gratidão. Imagine que você está num lugar que você se sente bem, pode ser seu quarto, um lugar junto à natureza etc. Agora pense nas pessoas que você se sente feliz por ter na sua vida. Tome um minuto para se sentir grato pela presença dessas pessoas. A mesma coisa para objetos materiais (pense nas coisas que você fica feliz por ter na sua vida) e tome um momento para se sentir grato. Pense nas coisas não materiais, aquelas que mesmo que você quisesse comprar, não conseguiria (tipo o sorriso de uma criança, o sol brilhando naquele dia que você foi para a praia e assim por diante. Por fim, imagine-se nesse lugar que você gosta de estar, cercado das pessoas que dão sentido à sua vida e das coisas que você gosta de ter. Tome um momento para estar grato por tudo isso. Note como você está se sentindo agora.

Desta forma, vamos ajudando nossa mente a enxergar as coisas boas também. Com o tempo e com a prática isso tem um efeito de ajudar nossa mente a mais facilmente “mergulhar no positivo” .