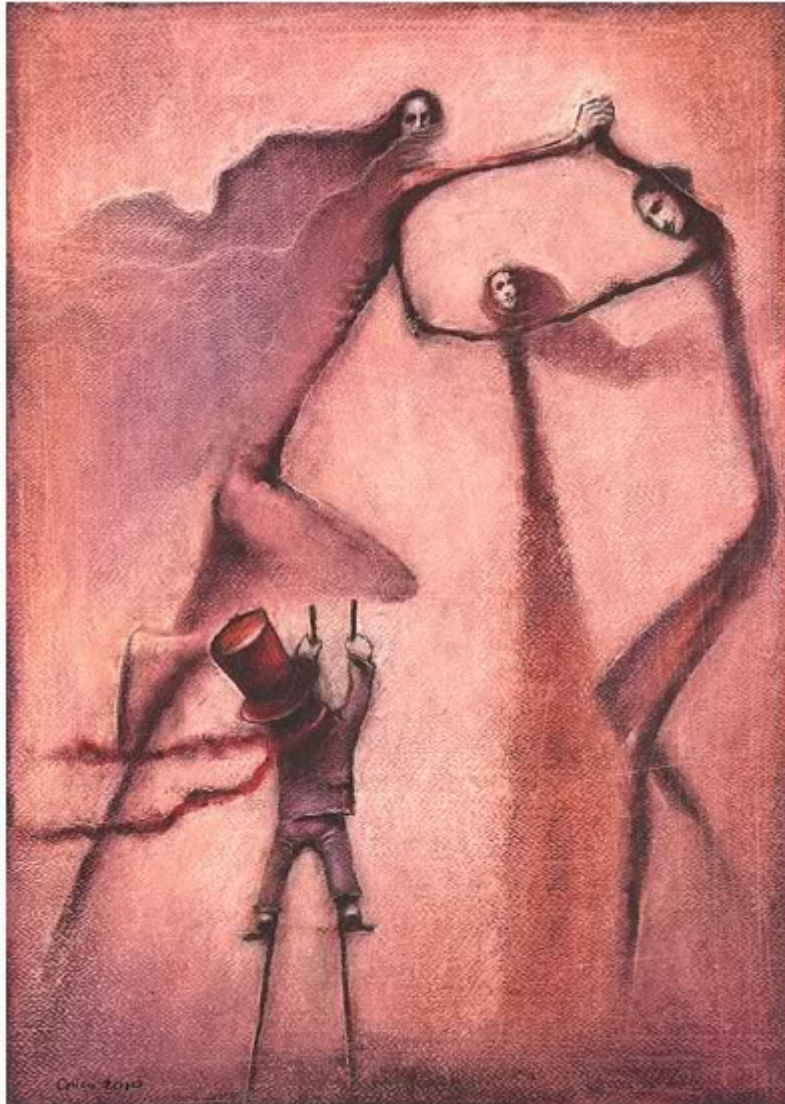


O Exercício da Maternidade/Paternidade Atenta

DESAFIOS AOS PAIS CONTEMPORÂNEOS – parte 5

Ana Paula Cury



A maternidade/paternidade atenta é uma convocação para o despertar de uma nova consciência e uma nova intencionalidade para as possibilidades, benefícios e desafios da tarefa de criar os filhos. Esta consciência, que vem a ser atenção consciente, pode levar à compreensão mais profunda de nossos filhos e de nós mesmos.

A atenção tem o potencial de penetrar no fundo das aparências e comportamentos e nos permitir enxergar mais claramente e agir com mais

sabedoria e compaixão. Esta pode ser uma prática regeneradora e transformadora.

Neste caminho, muitas vezes nossos filhos são como mestres, eternamente desafiadores, sempre nos oferecendo oportunidades de fazer o trabalho interno de compreender quem somos e quem eles são, para que possamos estar em contato com o que é realmente importante e lhes dar aquilo de que necessitam a fim de desvelar todo seu potencial. Ao longo desse processo, podemos descobrir que esta consciência permanente pode nos liberar de alguns hábitos de percepção e relacionamento mais limitadores, as camisas de força e as prisões mentais que adquirimos ou construímos para nós mesmos.

Quanto mais conseguirmos ter em mente a beleza e completude intrínsecas de nossos filhos, especialmente nos momentos em que isso nos é mais difícil, tanto mais aprofundaremos nossa capacidade de agir atentamente.

Esses nossos “professores” certamente nos oferecerão inúmeros momentos de maravilhamento e felicidade, e oportunidades para os sentimentos mais profundos de ligação e amor. E também evocarão nossas inseguranças, testarão nossos limites, tocarão aqueles nossos pontos que temos medo de tocar. Estão sempre como um espelho para que nos olhemos. Se estivermos dispostos a prestar atenção, eles nos mostrarão o melhor da vida, inclusive seu mistério, enquanto compartilhamos esta jornada com eles.

Para colocarmos essa atenção consciente em nosso relacionamento com nossos filhos, é bom saber algo sobre ela: Essa atenção significa uma consciência permanente desprovida de crítica. É algo que desenvolvemos cultivando a capacidade de nos concentrar, intencionalmente, no momento presente, e manter essa concentração da melhor forma possível.

Em geral, vivemos a maior parte do tempo ligados no piloto automático, sem dar importância a muitas coisas importantes ou deixando-as passar totalmente despercebidas, e julgando tudo o que experimentamos a partir de opiniões apressadas e muitas vezes não ponderadas, baseadas no que gostamos ou deixamos de gostar, no que queremos ou deixamos de querer.

A atenção consciente nos oferece um meio para nos concentrarmos no que quer que estejamos fazendo a cada momento, e com isso, enxergarmos uma realidade mais profunda por trás do véu de nossos gestos e pensamentos automáticos.

A atenção consciente sempre esteve no cerne de todos os caminhos de desenvolvimento espiritual. Ela é uma disciplina meditativa. É interessante observar como no vocabulário grego existe uma grande proximidade entre as palavras *proseuchè* – oração *eprosoghè* – *atenção*. Como diz LeLoup, um homem atento é já um homem que ora; “nesse caso, a oração não é outra coisa senão a atenção do coração à Presença Una que transforma cada coisa em um presente; um reconhecimento agudo e terno daquele que É em tudo o que é...”

Malebranche também disse: “A atenção é a prece natural da alma”.

E agora até mesmo a neurociência reconhece estas relações entre oração/meditação e atenção através de estudos por ressonância magnética que demonstram uma maior ativação de áreas do cérebro relacionadas com a função atenção em estados meditativos e seus efeitos sobre a saúde.

Não é um acaso se os antigos terapeutas eram chamados grandes vigilantes; os monges também se juntaram a eles nesse labor e é desta atenção que é extraído seu conhecimento e louvor. Aliás, a atenção constitui o momento único em que a inteligência e o coração podem estar juntos.

Diádoco de Fótice convida incessantemente a prestar atenção; disso, os manuscritos de sua obra revelam: “Quando um psiquismo (*psichè*) começa a se purificar pela intensidade de sua atenção, nesse caso, como se fosse um verdadeiro remédio de vida, ele sente o frêmito divino que o queima”.

Aqui, a atenção é considerada como um remédio; trata-se do retorno ao Real. A atenção é exatamente este caminho de retorno: ela faz-nos voltar desse esquecimento do Ser; ainda mais, ela faz-nos sair do inferno que é a ausência de misericórdia.

“... A atenção é neste caso, outro nome para dizer Amor, quando este não se contenta com emoções ou boas vontades, mas torna-se o exercício cotidiano de um encontro com o que é, com o que somos.

Através dos labirintos de nossas preocupações, seria necessário conservarmos um fio de feliz vigilância. Sem essa vigilância, como poderíamos reconhecer a Presença Una, sob suas múltiplas formas, e degustar seu sabor (sapienza)? Como poderíamos cuidar do Ser?”

O exercício da educação atenta envolve ter em mente o que é verdadeiramente importante enquanto estamos executando as atividades do dia-a-dia com nossas crianças. Na maior parte do tempo, podemos achar que precisamos nos lembrar do que é isso, ou mesmo admitir que não o sabemos naquele momento, pois é fácil perder o fio do sentido e o rumo de nossas vidas. Mas mesmo nos momentos mais difíceis e às vezes terríveis que enfrentamos como educadores, podemos cuidadosamente recuar e começar de novo, perguntando-nos como se pela primeira vez, e vendo com novos olhos: “O que é verdadeiramente importante aqui?”

De fato, ser atento na educação de crianças significa ver se podemos lembrarnos de colocar este tipo de concentração, abertura e sabedoria em todos os momentos que temos com elas. E para isto, é preciso aprender a ficar em silêncio dentro de nós mesmos. Na quietude, estamos mais preparados para enxergar além do tumulto, nebulosidade e reatividade endêmicos em nossas mentes, nos quais freqüentemente nos enredamos, e assim, desenvolver a lucidez, a calma e a percepção, aproveitando essas coisas diretamente em nosso trabalho com nossas crianças.

Como todo mundo, nós temos nossas necessidades e desejos, assim como as crianças. E tanto em aspectos importantes como em aspectos banais, estas necessidades podem ser muito diferentes e até conflitantes. E este choque de necessidades, especialmente se estamos estressados, sobrecarregados e esgotados, pode se tornar num cabo de guerra, uma competição, um medir forças para ver quem sai ganhando.

Ao invés de competir com as crianças, os educadores atentos desenvolvem uma consciência, exatamente em momentos assim, de como nossas necessidades são interdependentes. O bem-estar das crianças afeta o nosso, e o nosso afeta o deles. Isto é, se eles não estão bem nós sofremos, e se não estamos bem, eles sofrem.

Isto significa que temos de estar sempre trabalhando para perceber as necessidades deles assim como as nossas, tanto emocionais quanto físicas, e, dependendo da idade deles, dialogar e chegar a acordos com eles e internamente conosco, para que todo mundo consiga um pouco daquilo de que mais necessita. Pela qualidade de nossa presença, nosso compromisso com eles é sentido, mesmo nas horas mais difíceis. E com o tempo, podemos fazer escolhas mais ditadas por essa ligação sincera, o que certamente envolverá mais bondade e sabedoria.

Consideramos o trabalho dos educadores uma responsabilidade sagrada. Em geral, espera-se dos pais e educadores que sejam nada menos que protetores, nutridores, confortadores, professores, guias, companheiros, modelos e fontes de amor e aceitação incondicionais. Bem sabemos que não conseguimos corresponder totalmente a isso. Mas se pudermos ter em mente essa concepção desse trabalho como uma responsabilidade sagrada, e colocarmos um pouco de atenção no processo à medida que ele se desenvolve, é muito mais provável que nossas respostas sejam guiadas por uma consciência do que esse momento, ou esse menino ou menina _ nesse estágio de sua vida _ está nos pedindo, com seu ser e seu comportamento. Estando à altura desse desafio, podemos não apenas acabar fazendo o que é melhor para eles, mas também revelar e passar a conhecer o que temos de melhor e de mais profundo.

A educação atenta requer o reconhecimento e identificação dos desafios que enfrentamos diariamente na tentativa de fazer um trabalho consciente como educadores. Neste exercício de atenção, a consciência tem de ser inclusiva. Quer dizer, tem de incluir o reconhecimento de nossas próprias frustrações, inseguranças e defeitos, nossos limites e limitações, e até nossos sentimentos mais sombrios e destrutivos, e as maneiras como podemos nos sentir esmagados ou desfeitos. Desafia-nos a trabalhar essas questões de forma consciente e sistemática.

Assumir uma tarefa destas é pedir muito de nós mesmos. Pois em diversos aspectos somos produtos e, às vezes, em maior ou menor grau, prisioneiros dos fatos e circunstâncias de nossa infância. Já que a infância molda significativamente nossa visão de mundo e de nós mesmos, nossas histórias inevitavelmente moldarão nossa visão de nossas crianças e “do que eles merecem” ou de como devem ser tratados, ensinados e socializados. Mesmo que às vezes não percebamos, somos muito apegados às nossas visões, sejam elas

quais forem, como se estivéssemos dominados por encantos poderosos. Só quando percebemos esta característica é que podemos aproveitar o que houve de bom, positivo e enriquecedor no modo como fomos educados, e superar os aspectos que podem ter sido destrutivos e limitadores.

Para aqueles de nós que tiveram de se fechar, de não ver, de suprimir os sentimentos para sobreviver à própria infância, tornar-se mais atento pode ser especialmente difícil e doloroso. Nessas horas, em que somos governados por nossos antigos demônios, em que vêm à tona crenças prejudiciais, padrões destrutivos e pesadelos de nossa infância, e somos atormentados por sentimentos negros e achamos que as coisas são ou pretas ou brancas, é complicadíssimo parar e ver as coisas com novos olhos.

Mas o que conta não é a perfeição de resultados, e sim, a qualidade do esforço, o sentido de compromisso. A educação atenta é um processo contínuo de aprofundamento e refinamento da consciência e da habilidade de estarmos presentes e agir com sabedoria. Não é uma tentativa de atingir objetivos ou resultados fixos, por melhores que sejam. Uma parte importante deste processo é justamente sermos compassivos conosco mesmos. Isto significa enxergar e aceitar nossas limitações, cegueiras, nossa humanidade, falibilidade, e trabalhar com estas deficiências de forma atenta, procurando fazer o melhor possível.

Agora, é preciso que se diga, este é um trabalho para quem se interessa, de verdade, pelo bem-estar e qualidade de vida das crianças. É para quem realmente quer demonstrar amor através de seu ser e de seus atos cotidianos. Não é provável que possamos fazer isto se não tivermos esta motivação como ponto de partida. Assim, antes que vocês me perguntem “Como podemos fazer isso?” eu preciso perguntar: Vocês querem fazer isto? Por que se não formos pessoas autênticas e em contato com a totalidade dos sentimentos que experimentamos, não avançaremos neste caminho. Como todos nós sabemos, há poucas respostas fáceis ou soluções simples no que diz respeito à educação de seres humanos. Por outro lado, não se trata tanto de resultados perfeitos, e sim, de amor em ação. De compromisso assumido em amor. De decidir o que se quer e ser fiel a tal propósito com o melhor de nossas forças.

“O compromisso de educar nossos filhos é uma tarefa Sagrada”