

A fantástica fábrica de pensamentos

“Somos moldados pelos nossos pensamentos; nos tornamos o que pensamos. Quando a mente é pura, a alegria segue como uma sombra que nunca sai.” Buda

Nesse convite a pensar como ficar firme no caminho dos estudos para concurso, o chocolate dourado é a convicção e o propósito.

A natureza daqueles elementos e outros a serem considerados, como planejamento, juízo correto, imaginação e autossugestão é de **PENSAMENTO**. Pensamos o tempo todo. Isso se dá no nosso âmbito interno.

Prometeu, o titã, roubou o fogo dos deuses e deu aos homens. Epimeteu, irmão do nosso benfeitor, tinha esgotado todos os atributos com os demais animais. A imagem do fogo de Héstia nos dado por Prometeu é uma das mais perfeitas analogias do caráter crepitante e intenso do pensamento humano: pode aquecer ou queimar.

Consideremos didaticamente o pensamento em duas categorias: pensamentos positivos e pensamentos negativos.

Buda ensina “a mente é tudo. O que você pensa que você se torna.”

Os positivos reforçam a convicção de si mesmo, reanimam a busca do propósito, orientam planos de ação eficazes e estão presente na execução da ação planejada.

Os pensamentos negativos fazem o oposto: minam a convicção, são um óbice na formulação do propósito, embaralham-se em “suposições” e “imaginações” na hora de traçar um plano e sabotar a ação.

A grande diferença do ser humano dos demais animais, mesmo os sencientes, é podermos controlar nosso pensamento. É escolha nossa dirigi-lo objetivamente para um determinado fim predisposto, ou deixar-se levar de forma desordenada, como um balão escapulado da mão de uma criança.

O controle da mente não é ficar o tempo todo vigiando os pensamentos: eles vêm e vão aos bilhões em um segundo. Propõe-se a perceber quando os pensamentos negativos podem tomar do propósito. Nesse momento, tem-se de parar um pouco, respirar e buscar a sua contrapartida: um pensamento positivo.

Uma boa maneira disso é sempre pensar o que se quer não pela ausência ou escassez, mas pelo desejado, pela abundância e satisfação.

Meio-dia. Todos doentes na casa. Dormiu mal. Levou os pais ou os filhos ao médico e ainda teve de fazer o almoço. O chefe no WhatsApp cobrando aquela peça ou minuta. Surgem pensamentos de ter perdido a manhã, tudo deu errado, azarado, estou sendo punido. A contrapartida é tomar o controle e pensar positivamente: ainda há um resto de dia, posso tentar estudar algo, lei seca ou uma jurisprudência, durante o atendimento pelo médico.

Numa situação muito dramática e **que não há como qualquer pessoa estudar**, concluir ser a hora de recolher as velas, fechar-se no barco e esperar o outro dia, o qual será muito melhor.

Essas adversidades devem ser aproveitadas de forma positiva para estabelecer um planejamento para situações do tipo¹. Planejamento nada mais é que pensamento positivo e claro dirigido à ação. Porque é a ação que muda o mundo.

Para o controle do pensamento é necessário ter prática. Chame como quiser: meditação, reflexão, mindfulness, lectio divina... **Habitue-se a controlar a mente, a se por alguns minutos em controle de si no presente**. Técnicas de respiração ajudam muito.

Outro meio de treinar esse controle é **repassar o dia na sua mente antes de dormir**. Brevemente, selecione momentos nos quais conseguiu controlar o pensamento e outros nos quais não foi tão bem. Não precisa ser todos os pensamentos daquele dia, um de cada ou dois. Reflita neles e em como gostaria de repetir os bons pensamentos e não ser tomado pelos negativos.

Uma outra forma de fortalecer-se é **executar pequenos atos de desgosto de forma voluntária e positiva**. Por exemplo: mesmo sem gostar, lave a louça todos os dias, arrume a cama, estenda a toalha no local certo, lave a pia após a escovação, esforce-se para sorrir logo cedo e não reclamar na primeira hora da manhã... Faça isso de maneira alegre constante.

O treino para corridas, para quem está iniciando, começa com trote por 1 minuto e caminhando 3 minutos, aos poucos aumentando o tempo de trote e diminuindo o da caminhada. Em um mês correrá por 30 minutos. A ideia é a mesma, treine pensamentos positivos se colocando em situações pequenas e ordinárias, para se preparar quando vier um momento difícil e inesperado.

Há, todavia, um risco. A denominada **positividade tóxica**. O melhor termômetro do pensamento são os sentimentos.

Depois de uma breve meditação, alguma respiração, autossugestão a pessoa abriu um informativo do STF. O tema é Direito Tributário. A base de cálculo se deve ou não levar em conta outros tributos em Draw Back? Bom de controle do pensamento já repete para si “tributário é uma matéria que busco gostar, cada dia aprendo mais.” Mesmo assim tem aquela angústia crescendo: afasta da mente o pensamento de “você nunca vai entender” com um “eu sou capaz”... A angústia aumenta um pouco mais...

A solução é parar um pouco e ir lá na angústia. Ouvir o que ela quer dizer: preguiça? Medo? Sensação de incapacidade? As finanças não estão bem? Brigou com o cônjuge?

¹ Vamos dedicar um texto sobre isso, ou algum parágrafo. O concursado de alto rendimento tem de ter planejamento para situações assim. Uma amiga costumava aproveitar as madrugadas de febre dos filhos para ler lei seca no celular, adiantando a tabela. Um amigo, piloto de avião, fatiava cada meta semanal em diária, as diárias em horas e minutos, com uma tabela dividida em campos de 10 minutos. Ficou conhecido nos idos tempos do Fórum do CorreioWeb por ter estudado por horas quando trouxe um avião do estrangeiro, adquirido por uma pessoa famosa, para o Brasil. Um outro, hoje professor, contava aproveitar os minutos que lhe sobravam nas campanas e patrulhamentos para estudar ora debaixo do carro com uma lanterna ou ora no fundo do camburão. Outro colocava no antigo toca-fitas auto reverse de seu fusca fitas que gravava nas horas vagas, com os Códigos, transformando engarrafamentos e necessidades de deslocamento em oportunidade. Mas todas essas ações partem do pensamento positivo. Se cada um se lamentasse, morrendo de véspera, “indo de base ou arrasta para cima”, não teriam sido aprovados.

Vá nesse sentimento, use da autossugestão de algo positivo, focando o sentimento e não no pensamento. Pense positivo em relação àquilo a te angustiar. Cuide de si um pouco, sem vitimismo e com equilíbrio.

O proposto aqui é que não se lute no campo do pensamento só². Saia do terreno do seu inimigo. Pare, vá para emoção, escute-a, entenda e se for o caso de algo mais sério, procure auxílio de um psicólogo para ter ferramentas aptas a lidar com isso.

A fantástica fábrica de pensamentos tem seus mistérios, às vezes sem sentido, com mirabolantes voltas que tiram qualquer um da sua meta de alcançar o propósito. Afasta o foco do essencial e atordoia a convicção. Colocando a pessoa inerte, sem ação. No entanto, lembre-se da música dos Oompa Loompas: tenha controle de si³.

² Muitos entendem a emoção como pensamentos. A ideia aqui é mais didática do que técnica. Sair do campo do pensamento é sair do campo da analítica consciente, vá para o campo da emoção.

³ <https://www.youtube.com/watch?v=dhEwR2XKup4>