

ATENÇÃO

Conceitos iniciais

Muito tem sido discutido e escrito acerca dos elementos necessários para um desenvolvimento harmonioso das potencialidades de consciência do ser humano. No entanto, muitos materiais discutem esses temas sem buscar uma compreensão que possibilite um processo prático e uma aquisição real de novas capacidades de consciência. Afinal, a consciência é uma faculdade que deve ser despertada e mantida através de treinamento e esforço pessoal e não algo que possa ser adquirido apenas por leitura e estudo.

No contexto aqui apresentado, a consciência pode ser definida como a capacidade do indivíduo ter ciência de *si mesmo*, ao mesmo tempo em que, tem ciência *das coisas*. Ou seja, quando a consciência é despertada, o modo como o indivíduo sente a si mesmo e a realidade passa necessariamente por uma transformação. É importante compreender que essa transformação é algo nuclear e essencial, que acontece na relação íntima do indivíduo consigo mesmo e com sua percepção da realidade. Pode determinar mudanças externas, como por exemplo, no comportamento, mas a mudança fundamental acontece principalmente, dentro do próprio indivíduo.

Porém, como é possível despertar esta faculdade, através da qual o indivíduo é capaz de estar ciente de si mesmo e ao mesmo tempo, estar ciente da realidade ao seu redor de forma mais intensa e permanente, sem o exercício da Atenção?

A Atenção consiste em uma ferramenta que está na base do desenvolvimento da consciência. Por isso é necessário buscar compreender estes duas faculdades dentro de uma perspectiva prática, que determine um processo gradual de experimentação. E aqui está a primeira dificuldade, pois a maioria dos indivíduos acredita já possuir, de forma inata, uma capacidade bem desenvolvida de consciência e de Atenção. Mas, se a intenção for dar início a um processo de desenvolvimento interno que possibilite conhecer e ampliar a própria expressão do ser, então é necessário checar essas supostas capacidades e confronta-las com as potencialidades inerentes ao ser humano.

As funções principais da Atenção

Schrödinger (*What is Life? Mind and Matter*, 2003) definiu a consciência como um estado de Atenção que é despertado no momento em que tarefas novas e automáticas são apresentadas ao indivíduo, e ele tem que se empenhar em desempenha-las. Os exemplos são bem simples, tais como, aprender a amarrar um sapato, andar de bicicleta ou dirigir um carro. Só que esse despertar é momentâneo, e cessa quando a atividade é aprendida e se torna mecânica, e o indivíduo é capaz de reproduzi-la sem que seja necessário prestar qualquer Atenção.

Mesmo considerando apenas este nível mais básico do estado de consciência, é possível perceber o quanto se vive de forma quase inconsciente o dia a dia, pois é raro manter a Atenção ao longo das atividades rotineiras. Geralmente, o processamento psicológico das informações, as emoções, pensamentos, relacionamentos e as próprias atividades motoras acontecem sem que se preste nenhuma Atenção a elas.

Essa base da consciência que está diretamente associada à Atenção é inata - todos possuem esse tipo de consciência a partir do nascimento – mas, ela obviamente não

consiste na totalidade da consciência e essa só pode ser adquirida dentro de um processo direcionado de desenvolvimento. A consciência plenamente desenvolvida não é algo concedido no nascimento, mas uma qualidade que deve ser conquistada e exercida volitivamente. Um dos primeiros passos possíveis para dar início a esse desenvolvimento consiste em aprofundar a Atenção.

A Atenção pode ser definida como um processo que envolve detecção, seleção, discriminação e alocação de informações. Por apresentar a capacidade de selecionar certos elementos no campo perceptivo geral do indivíduo, ela participa ativamente na interação estabelecida com a realidade e consigo mesmo. Como consequência, ela tem uma participação fundamental nos processos de percepção, aprendizagem e memória.

Em primeiro lugar, o processo da Atenção relaciona-se diretamente com as habilidades perceptivas associadas aos cinco sentidos (visão, tato, audição, paladar e olfato). Durante o crescimento, a percepção é tornada possível na medida em que as conexões entre as células nervosas (chamadas de sinapses) se estabelecem. Essas conexões acontecem entre as células dos órgãos perceptivos e os centros nervosos superiores, no caso, diferentes áreas cerebrais. Essas áreas do cérebro serão as responsáveis pela interpretação dos sinais recebidos pelos órgãos sensoriais, da mesma maneira que, serão também responsáveis pela deflagração de respostas motoras ou emocionais adequadas frente a esses estímulos.

Para dar uma idéia de como a percepção depende da criação dessas conexões com o cérebro é interessante citar um experimento realizado na década de 70 por dois neurocientistas (Hubel e Wiesel). Eles demonstraram que se um dos olhos de um gato recém-nascido fosse mantido vendado durante suas primeiras semanas de desenvolvimento, aquele olho permaneceria cego durante a vida adulta. Isso não se devia ao fato do olho apresentar alguma anormalidade, mas sim porque não foram desenvolvidas as conexões associadas à visão daquele olho em particular.

Devido a essa configuração entre órgãos dos sentidos e sistema nervoso, a percepção da realidade poderá ser estruturada, em grande parte, por certos padrões que são estabelecidos pela repetição. Especialmente em situações onde a rotina é muito repetitiva, certas conexões que lidam com os estímulos presentes no dia a dia serão facilitadas. Assim, em detrimento a um universo infinito de estímulos, percepções e experiências possíveis, apenas algumas poucas sensações e percepções acabam sendo privilegiadas. Se a percepção da realidade limitar-se apenas a uns poucos padrões repetitivos e condicionados, corre-se o risco da relação com a realidade se restringir a eles. No final, a percepção da realidade será pobre e limitada apenas a uns poucos elementos estritamente pessoais.

Na maioria dos casos, as pessoas não são direcionadas a exercer a potencialidade máxima da sua capacidade de Atenção. O indivíduo passa a maior parte do tempo divagando de forma quase inconsciente, indo de uma associação à outra sem se concentrar no que está acontecendo consigo mesmo (seus gestos, emoções e pensamentos, por exemplo) ou ao redor de si. Assim, a percepção dos diversos eventos, e da relação do indivíduo com eles, acaba sendo, em geral, bastante reduzida.

Os estímulos que porventura capturam a Atenção, geralmente, acabam por restringir-se a certos tipos que são mais valorizados, e isso pode ser chamado de Atenção Seletiva. Frente a um conjunto grande de informações, seleciona-se uma série de elementos que são mais valorizados – o restante permanece como um pano de fundo quase que indiferenciado e apenas parcialmente percebido. Esse tipo de seleção apóia-se principalmente nos próprios valores pessoais e na história de vida de cada um, e varia de

indivíduo para indivíduo. Fundamenta-se em certos elementos que por um motivo qualquer, são valorizados e percebidos de forma habitual pela pessoa.

Além disso, elementos estranhos que são relativamente incomuns, considerando-se a realidade de consenso, também podem chamar a Atenção. Mas isso geralmente acontece com menor frequência e depende quase que exclusivamente do acaso.

Assim, de forma geral, os elementos que são percebidos ao longo do dia acabam se restringindo àquilo que o indivíduo valoriza mais e por isso, tendem a ser sempre os mesmos ou variar ao redor de certos temas centrais.

Como consequência, o registro das informações que atingem o indivíduo é também muito limitado. Nesses casos, perde-se a oportunidade de extrair informações relevantes que poderiam fazer parte de processos fundamentais, tais como, o aprendizado.

O aprendizado pode ser definido de várias formas. Essas definições envolvem aquisição de conhecimento, atitudes e capacidades; desenvolvimento de uma maior capacidade de adaptação e; integração, assimilação e incorporação de algo novo em uma estrutura interna prévia.

De forma geral, o aprendizado requer uma relação, seja entre o indivíduo consigo mesmo, ou entre o indivíduo e seu meio. Durante a infância, a criança interage com seu meio de forma muito mais intensa que o adulto, e muitas de suas capacidades e conhecimentos são desenvolvidas nessa fase. Já na vida adulta, o que é aprendido geralmente limita-se a um conjunto de informações relacionadas com a vida profissional ou outros elementos que fazem parte da rotina. Somente em certas situações específicas é que o adulto consegue tirar proveito da realidade para realmente, aprender algo novo sobre si mesmo ou sobre a própria vida.

Na maioria das vezes, as pessoas ficam restritas a certos padrões de comportamento e de visões de mundo que poucas vezes são seriamente questionados ou expandidos. Infelizmente, a maioria das pessoas muda esses padrões apenas sob a influência de choques vindos da realidade e que envolvem algum tipo de sofrimento. A afirmação de que é apenas através do sofrimento que se aprende, oculta o fato de que, geralmente, é apenas pelo sofrimento que as pessoas conseguem rever seus modelos de realidade e alterá-los. Uma vida rica em interesses - onde o novo é bem vindo e se é capaz de aproveitar as oportunidades sem querer impor modelos já ultrapassados ou limitantes - possibilitaria um maior gama de oportunidades de aprendizado.

Uma Atenção mais concentrada e permanente permite que muitos dos elementos que são constantemente ignorados possam ser usados como oportunidades para aprendizagem. O indivíduo é capaz de *aprender* quando consegue perceber a si mesmo, avaliar suas atitudes, habilidades e conhecimento e se relacionar adequadamente com a realidade. E muito do que o ser humano necessita para se desenvolver plenamente está presente na realidade do dia e dia, e os primeiros passos consistem em resgatar sua capacidade de identificar esses elementos e aproveitar as oportunidades que eles apresentam.

A tendência em reagir frente a novos estímulos de forma mecânica, como se fossem elementos já conhecidos, retira do ser humano a capacidade de aprender com a realidade. Ele apenas repete padrões perceptivos e comportamentos seus já testados ou que foram observados em outras pessoas frente a outras situações, que em seu estado de quase inconsciência, ele considera como sendo iguais. Ou seja, muito pouco de genuíno surge de seus atos e relações, a tal ponto de Gurdjieff afirmar que o homem não é capaz de “fazer”. Segundo esse autor, a maioria dos seres humanos poderá passar grande parte

de sua vida sem apresentar uma atitude genuinamente sua, ou uma emoção ou pensamento.

Assim, a Atenção está diretamente relacionada com a capacidade de registro e alocação de informações, que potencializa não só os processos de aprendizado, mas também os de memória. A memória tem sido alvo de muita pesquisa recente por parte das Neurociências e consiste num assunto fascinante e vasto que transcende o objetivo do presente texto. No entanto, a relação entre memória e Atenção é conhecida desde os trabalhos clássicos de psicologia de William James, no século 19-20. Ele afirmou que “não podemos negar que um objeto ao qual se presta atenção permanecerá na memória, enquanto outro que não foi foco da atenção irá passar sem deixar traços.” (William James. *The Principles of Psychology*, 1902).

A Atenção no estado de adormecimento

O Quarto Caminho e outras tradições definem o ser humano, em sua condição natural, como estando adormecido, ou seja, inconsciente de suas funções, comportamentos e reações, que são desencadeadas de forma mecânica e condicionada. O nível de consciência do indivíduo nesse estado foi chamado de sono – neste estado o ser humano vive em contínua distração, vagando conforme sua personalidade responde, de forma reativa, aos estímulos externos. E é deste mesmo contexto, que nasce a afirmação presente nessa tradição de que o ser humano não possui uma identidade ou uma sensação de ser permanente, mas sim uma série de “falsos eus” cujas reações são automáticas e inconscientes.

Aplicar a Atenção no dia-a-dia é uma atitude que vai contra esse estado de adormecimento, ou seja, visa estabelecer um novo padrão diferente da quase inconsciência exercida no dia a dia. Por isso é tão difícil e, ao mesmo tempo, tão importante corrigir o estado de distração constantemente. Um dos autores contemporâneos associados à tradição do Quarto Caminho (E. J. Gold. *A Máquina Biológica Humana*, 1991) alerta sobre isso dizendo: “Queremos exercícios para a atenção, mas não queremos aplicar a atenção em nossas vidas diárias.”

Devido à baixa capacidade de consciência, tende-se a considerar de forma mecânica e habitual os eventos e perde-se com isso a possibilidade de se interagir com eles de forma direta. Tudo se passa como se a pessoa interagisse com sua própria memória, ou com seus conteúdos internos e pessoais, que foram estruturados no passado, e não com o evento em si, que está ocorrendo no momento presente.

Em casos mais extremos, corre-se o risco de se restringir a capacidade de perceber e de interagir com a realidade a uns poucos elementos repetitivos, ou apenas a conteúdos ilusórios e fantasiosos que são projetados sobre os eventos da realidade.

Como decorrência disso, a visão que se tem do mundo acaba tornando-se um modelo por demais limitado e desconectado da realidade. Preso aos seus próprios padrões, o indivíduo passará a relacionar-se de forma superficial com a realidade, perdendo o potencial que ela contém de oferecer oportunidades de desenvolvimento.

Esse é um dos fatores que participam da formação de certos filtros que tendem a limitar a visão que cada indivíduo tem do mundo. A esses limites de apreensão e relação com a realidade, R. A. Wilson (R. A. Wilson. *Psicologia Quântica*, 2007) atribuiu o nome de “túnel de realidade” querendo com isso indicar que o indivíduo passa a viver apenas uma realidade que existe única e exclusivamente para ele mesmo. Sua percepção e

experiências pessoais passam a ser limitadas por esses túneis que ele habitualmente percorre, de forma quase inconsciente. O que está fora desse limite nem sequer é percebido, ou seja, de certa forma, nem mesmo existe para o indivíduo em questão.

Portanto, no contexto do homem adormecido, a Atenção limita-se quase que meramente a um registro pobre dos eventos rotineiros que são filtrados e reestruturados de acordo com seus padrões, interesses e condicionamentos. Ela é fracamente solicitada e muito pouco é utilizado de seu potencial em termos de percepção, aprendizado e memória.

Além disso, sem uma capacidade bem desenvolvida de Atenção torna-se muito difícil exercer outras atividades superiores da consciência como, por exemplo, a Recordação de Si ou a Presença¹. Esses dois estados consistem em alguns dos primeiros passos para se resgatar uma sensação de si mais plena e permanente, bem como uma apreciação mais profunda da realidade. Resgatando a definição inicialmente apresentada de consciência, serão essas capacidades superiores que permitirão ao indivíduo alcançar, finalmente, uma real possibilidade de se estar ciente de si mesmo e da realidade.

Os tipos fundamentais de Atenção

Por ser uma ferramenta da consciência, a Atenção pode apresentar vários níveis e sutilezas diferentes. Porém, aqui serão considerados apenas três tipos de Atenção, que resumem os aspectos práticos fundamentais dos estágios iniciais de seu desenvolvimento.

- a) **Atenção Focalizada** é o tipo mais comum de Atenção. Ela corresponde a uma focalização da Atenção em um determinado estímulo - que por algum motivo, se sobressaia, ou sobre o qual é necessário obter alguma informação - de forma mais precisa e intensa visando aperfeiçoar sua percepção e/ou interpretação.

Um exemplo clássico seria o esforço que uma pessoa realiza ao tentar localizar um determinado item entre outros. Esta focalização da Atenção é feita à exclusão das outras informações que rodeiam o fenômeno, de maneira a torná-lo mais evidente e facilitar a localização e identificação do elemento que está no foco do problema com maior rapidez e eficiência.

Esta é a forma mais comum de utilização da Atenção e também, consiste no seu aspecto mais básico, e representa uma parte apenas, de toda sua potencialidade. Apesar disso, mesmo essa capacidade é utilizada somente frente a alguma necessidade. Raramente se faz uso dessa forma de Atenção de maneira mais continuada, ao longo das atividades.

Por exemplo, utilizar essa forma de Atenção em relação às informações que chegam através dos cinco sentidos consiste num primeiro exercício bastante útil. Nesse tipo de prática, a Atenção é totalmente direcionada, por exemplo, para a sensação do tato enquanto se toca algo que pode ser escolhido ao acaso, ou à audição dos ruídos do ambiente ou de uma música ou do timbre da voz com quem se está conversando, etc. Esse tipo de exercício resulta em aprendizados muitos importantes, e é muito útil para uma auto-avaliação da real capacidade de se manter a Atenção focalizada voluntariamente por períodos de tempo mais prolongados.

¹ Para Recordação de Si consultar http://www.imagomundi.com.br/quarto_caminho/recordacao_de_si.pdf e para Presença, http://www.imagomundi.com.br/quarto_caminho/presenca.pdf.

- b) Atenção Difusa** corresponde a um aumento voluntário e direcionado da Atenção onde se busca prestar Atenção em tudo o que está ocorrendo ao redor e, ao mesmo tempo, elevar ao máximo a capacidade perceptiva.

Por exemplo, apesar de o campo visual poder abarcar áreas grandes, raramente as pessoas realmente captam e se conscientizam do que está acontecendo dentro desse campo. Na maioria das vezes ou a pessoa está totalmente alheia aos estímulos visuais que lhe chegam ou então, está exercendo a Atenção Focalizada nos elementos que porventura lhe interessam. A mesma coisa acontece com a audição, onde é incomum se difundir a Atenção de forma a abarcar e captar todos os sons possíveis de serem percebidos no ambiente. E assim acontece em relação aos outros sentidos também.

A Atenção Difusa, por ser incomum e raramente utilizada, deflagra de forma praticamente imediata um novo padrão de consciência, onde existe uma mobilização do indivíduo no sentido de estar ativamente percebendo o que está acontecendo ao seu redor. Ao procurar manter esse tipo de atitude, a pessoa naturalmente sai do estado de adormecimento e se coloca em uma atitude muito mais ativa de percepção. A repetição prolongada desse tipo de Atenção provoca mudanças no estado comum de consciência e obviamente, permite uma nova relação do indivíduo com a realidade que é muito mais rica e precisa.

Além disso, esse tipo de atividade é uma excelente saída para estados muito condicionados de emoções e pensamentos repetitivos e descontrolados. Ao buscar-se elevar o nível de Atenção, o indivíduo quebra suas rotinas internas condicionadas e libertar-se (mesmo que momentaneamente) de certos padrões emocionais e mentais. Se essa atitude for estendida ao longo do tempo, as mudanças - em termos de ganho de uma nova qualidade perceptiva e de estado mais centrados e ativos de consciência - podem vir a ser bastante substanciais.

- c) Atenção em Blocos** consiste em um aprofundamento da Atenção Difusa. Ela irá definir uma percepção intuitiva de que os eventos, objetos e fenômenos apresentam uma relação ou conexão entre si. Os elementos, antes dissociados, formam agora um mosaico cujo significado se torna aparente e pode finalmente, ser reconhecido. Esse significado não necessariamente precisa ser verbalizado ou explicado, mas permite ao indivíduo sentir-se integrado a uma realidade que agora é sentida como estando viva, num padrão mais harmônico e rico em sutilezas. Diante da percepção dessa integração podem surgir novos comportamentos, emoções e atitudes que respondem às necessidades desse espaço-momento de forma rica e mais integrada.

Nesse ponto surge a percepção de que o indivíduo não é mais o centro e razão da existência das coisas e sim, parte integrante da rede de eventos que formam a realidade. Essa sensação única de estar inserido numa realidade plena em significados é algo que coloca o indivíduo dentro de um novo patamar de experiências. Ele agora é capaz de atuar na realidade de forma harmônica e não mais apenas reagir ou repetir comportamentos de forma adormecida e mecânica. Assim, a Atenção em Blocos confere um novo significado, mais profundo e interessante, para a relação entre o indivíduo e a realidade.

É como se fosse possível finalmente, estar *acordado* dentro da realidade, observando-a e interagindo com ela ativamente, num estado diferente da quase inconsciência rotineira do adormecimento.

Finalizando, a Atenção pode ser treinada, desenvolvida e aprofundada, permitindo uma nova apreensão e interação consigo e com a realidade, que extrapola o registro pobre e inconsciente que se tem geralmente, de si e dos eventos do dia a dia.

Essa atitude ativa, de aprofundar e desenvolver novas capacidades de Atenção, pode desencadear uma experiência de separação entre aquilo que está sendo observado e o observador. Nesse caso, o observador pode atingir um grau de qualidade diferente de interação com aquilo que ele está observando. Ao invés de experimentar seus próprios conteúdos internos e subjetivos frente ao evento, ele torna-se capaz de observar o fenômeno, de uma forma mais livre e integrada com o momento presente. Nessa condição, é possível perceber o momento de uma forma nova, sem impor condicionamentos emocionais e mentais sobre ele, ou seja, sem tingir sua realidade intrínseca com conteúdos pessoais.

Leituras adicionais sugeridas

Níveis da Consciência: http://www.imagomundi.com.br/quarto_caminho/niveis_consciencia.pdf

Recordação de Si: http://www.imagomundi.com.br/quarto_caminho/recordacao_de_si.pdf

Auto Observação: http://www.imagomundi.com.br/quarto_caminho/auto_obs.pdf

Presença: http://www.imagomundi.com.br/quarto_caminho/presenca.pdf

Autoria: www.imagomundi.com.br