

## Concentração plena e o amor à vida

Gabriel Haddad – fevereiro de 2021

Uma das questões que mais me intrigam e me acompanham pela vida é a da concentração. Tenho algumas experiências de concentração intensa e elas costumam vir associadas a um sentimento potente de plenitude, de satisfação e de graça. Tenho a sensação de vir à pele, quando efetivamente me concentro, o melhor das minhas potências e do meu espírito. Entretanto, convivo, corriqueira e paradoxalmente, com alguma dificuldade de concentrar quando preciso. Muitas distrações, tentações e seus eteceteras me levam com facilidade e me vejo procrastinando e dando menos do que eu poderia. Digo isso não para me detratar, mas para dar o contexto de uma pergunta que me acompanha e que ganhou novos ares com a leitura de “O Amor à Vida”, de Erich Fromm: o que me faz concentrar pra valer e o que me desvia de uma atenção qualificada?

Recorro a minha experiência de vida. Lembro-me de uma ocasião recente com a Jane em que eu reclamava de ser ruim de disciplina, quando ela me disse: “quando faz sentido para você, você é bom, dá tudo e entra pra valer”. Fiquei com essa frase, que não me abandonou desde então, e revisei minha história sob a luz dela. É verdade. Geralmente um ponto comum, nas ocasiões de concentração plena, é eu ver um grande sentido naquela atividade. Mas fiquei me perguntando: como é esse sentido? Que sentido é esse? Por que, por exemplo, vejo, com os olhos da minha consciência, muito sentido em estudar música, mas não estudo pra valer? É claro para mim que tocar muito bem um instrumento é vital, no sentido de que vai ao encontro da minha história de vida, dos meus gostos, dos meus valores, das minhas escolhas e também das demandas do meu espírito. Porém, por que, ainda assim, não me dedico o suficiente?

Repassei na minha memória várias vivências de uma concentração mais intensa, inteira e persistente (ou, em outros termos, de um esforço contínuo, renovado e ininterrupto) para tentar me ajudar a responder essas perguntas. O que haveria de comum entre elas? Qual o motor propulsor da concentração plena?

Relembrei de algumas experiências e tentei compará-las, buscando semelhanças e tentando discernir diferenças. Um aspecto comum da concentração plena, sem dúvida, é a sensação de se perder no tempo. As horas ganham outros contornos, outras densidades, outra dimensão. Não vemos o tempo passar ou nem nos damos conta dele. Outras informações passam a planos muito inferiores na nossa mente e ficamos com a atenção hipertenaz e hipovigil. Ao mesmo tempo, somos movidos por uma força grande, que empurra para a frente, e não nos faz querer parar até terminar ou continuar um pouco mais, um pouco mais, um pouco mais...E, depois de um tanto mais, burilar aqui, lapidar ali, etc e tal. Perdemos um pouco até noções básicas de fome ou sono, só queremos adentrar mais, absortos e deliciados. Até flertamos um pouco com a obsessão, tamanha a absorção e o gosto. Nossas feições mudam e parecemos um pouco grandes atletas em finais de campeonato. Quando concluímos, porém, ou vemos a coisa construída, nos sentimos ao mesmo tempo cheios, plenos e aliviados, aquela sensação de prazer da tensão muito bem ajustada, um gozo!

Em um caso recente, por exemplo, me vi às voltas com a leitura intensa do livro “Valsa Brasileira”, de Laura Carvalho. Devorei-o, sem querer parar, e anotando, escrevendo, querendo organizar visualmente no próprio livro as informações que me intrigavam, que eu não queria perder. Não satisfeito, quando terminei, comecei a esquematizar o livro todo em mapa mental, mas não sem antes criar uma introdução também esquemática de vários conceitos básicos que eram fundamentais para entender a linguagem do livro, sem os quais ele seria incompreensível. Horas e horas montando essa

apresentação, com um grande prazer. Mas de repente pensei: ué, para que isso? Passei essas horas todas trabalhando sem nem ter uma ocasião para apresentar? Por que fiz isso? Me estranhei comigo mesmo. Achei curioso.

Dias depois, lendo o Erich Fromm, me vi com uma chave na mão. Fiz aquilo por nada. Não fiz com meta ou por uma utilidade. Fiz, contudo, por uma força vital, pela necessidade espiritual de compreender um processo que é muito importante para mim, e um por um gosto imenso por um conhecimento que me faz sentido, além de um prazer profundo por organizar um raciocínio, preparar uma aula, ser professor (ainda que sem aluno ou sem aula para dar). Sem nenhum fim, nenhuma meta, nenhum prazo. Me revi com a **infância de espírito**. Um estado rico de demandas vitais, desimpregnado de demandas utilitárias, próximo das minhas forças motrizes mais originais. Um espírito que tempera olhares virtuosos, portais para a surpresa, a imaginação, o riso e a graça. Um eu religado. Isso que Erich Fromm chamou de “fazer algo que não tenha uma intenção, um propósito determinado”. Fiz uso dos meus poderes sem um objetivo específico em mente, “não para atingir uma meta, mas em atenção à própria atividade”, o que me levou a esse estado de espírito.

Disso, me ocorreu a intuição de que, na verdade, o que faz sentido para mim não é aquilo que faz sentido aos olhos da minha consciência, mas, antes, aquilo que me desperta a **infância do espírito**. E talvez seja esse o segredo da concentração plena, o ponto original desencadeador desse estado de dedicação contínua, renovada e ininterrupta, que para o tempo e dá outro sentido e gosto para a vida. Um estado que nos leva ao máximo do prazer e a uma satisfação completa. A concentração plena nos faz mobilizar todos os nossos poderes e *apalpar os cheios*. Um estado que, em sua plenitude, é desencadeado com grande força, então, menos pela necessidade de fazer algo ou por sua utilidade, e mais pela graça, pelo prazer e pelo sentido da própria atividade, ligada a uma demanda vital, a uma brincadeira por si mesma, a um amor sem objetivos, ao amor à vida.

Como, entretanto, despertar essa infância de espírito? Quais os cuidados podemos ter, ressignificações, reorganizações e mudanças para mobilizá-la mais e vivermos menos dispersos, mais concentrados? Quais estratégias posso ter para despertar essa força motriz no meu estudo de música, por exemplo? Ou como não deixar abaixar sua chama na labuta pesada que me espera pela frente na pediatria? Quero alargar minha consciência e preparar meu espírito para as lutas que vêm, levando uma vida cada vez mais concentrada e intensa; portanto, mais alegre e simples.