

A oportunidade do “O quarto de segundo mágico”

Pausa ... fazendo uso do mágico quarto de segundo, escolhendo estar presente

© 2015 Tara Brach (trecho de [Finding True Refuge](#))

No livro "*My Stroke of Insight*", a cientista Jill Bolte Taylor explica que a expectativa de vida natural de uma emoção - tempo médio que leva para que ela se mova através do sistema nervoso e do corpo - é apenas um minuto e meio, meros noventa segundos. Depois disso, precisamos de pensamentos para manter a emoção rolando. Então, se nos perguntarmos por que nos prendemos a estados emocionais dolorosos como ansiedade, depressão ou raiva, nós precisamos olhar para nada além da nossa própria corrente interminável de diálogos internos.

A neurociência moderna descobriu uma verdade fundamental: neurônios que disparam juntos, se conectam. Quando encadeamos um conjunto de pensamentos e emoções em looping, criamos padrões profundamente marcados de reatividade emocional. Isso significa que quanto mais você pensar e repensar sobre certas experiências, mais forte será a memória e mais facilmente serão ativados os sentimentos relacionados à elas.

Por exemplo, se uma jovem pede ajuda para seu pai e ele a ignora ou reage com irritação, a dor emocional da rejeição pode se ligar a inúmeros pensamentos ou crenças: "Eu não sou amada", "Eu não sou tão importante para ser ajudada", "Sou fraca por querer ajuda", "É perigoso pedir ajuda", "Ele é ruim. Eu odeio ele".

Quanto mais a criança recebe essa resposta de seus pais - ou apenas se imagina recebendo esta resposta - mais o impulso de pedir ajuda se torna associado à crença de que ela será recusada e aos sentimentos que acompanham (medo, mágoa, raiva ou vergonha). Anos depois, ela hesita em pedir ajuda no geral. Ou, se ela pedir e a outra pessoa interromper ou parecer distraída, os sentimentos antigos instantaneamente assumem o controle: ela subestima suas necessidades, pede desculpas ou fica furiosa.

A menos que aprendamos a reconhecer e interromper nosso pensamento compulsivo, esses padrões emocionais e comportamentais arraigados continuam a se fortalecer com o tempo. Felizmente, é possível sair dessa padronização.

O pesquisador Benjamin Libet descobriu que a parte do cérebro responsável pelo movimento é ativada um quarto de segundo antes de nos tornarmos conscientes de nossa intenção de nos mover. Há

então outro quarto de segundo antes do início do movimento. O que isso significa? Primeiro, ele lança uma luz interessante sobre o que chamamos de "livre-arbítrio" - antes de tomarmos uma decisão consciente, nosso cérebro já colocou as engrenagens em movimento! Mas em segundo lugar, nos oferece uma oportunidade.

Digamos que você esteja obcecado para pegar um cigarro. No espaço entre o impulso ("eu preciso fumar um cigarro") e a ação (alcançando a mochila), há lugar para uma escolha. A autora Tara Bennett-Goleman nomeou esse espaço como "**o quarto de segundo mágico**". A atenção plena nos permite tirar vantagem disso.

Ao captarmos nossos pensamentos no quarto de segundo mágico, somos capazes de agir de um lugar mais sábio, interrompendo a circulação do pensamento compulsivo que alimenta a ansiedade e outras emoções dolorosas. Por exemplo, se nosso filho nos pedir para jogar um jogo e pensarmos automaticamente "Estou muito ocupado", podemos fazer uma pausa e escolher passar algum tempo com ele. Se nos “flagramos” escrevendo um e-mail furioso, podemos pausar e decidir não apertar o botão de enviar.

Buda ensinou que para ser livre - não identificado ou possuído por pensamentos ou sentimentos - precisamos investigar toda e qualquer parte da nossa experiência com atenção íntima e consciente. O primeiro passo é fazer uma pausa, usar o quarto de segundo mágico; e o segundo é escolher estar presente com a nossa experiência de momento a momento. Precisamos reconhecer os pensamentos baseados no medo e a tensão em nossos corpos com uma atenção acolhedora, curiosa e gentil. O fruto dessa presença é uma capacidade de se libertar da reatividade habitual, de responder às circunstâncias de nossas vidas com um coração sábio e sair das garras das emoções opressivas.



Tara Brach é professora sênior e fundadora do Insight Meditation Community em Washington. Tara é autora de *Radical Acceptance and True Refuge*.