

MAR 2023 | EM FOCO

FAMÍLIA

VER PARA POSSUIR

ESPECIAL PARA PAIS E CUIDADORES

Estudos científicos mostram que podemos conseguir bons resultados daquilo no que aplicamos nossa atenção.

Nesta edição encontre informações relevantes que irão te ajudar a ver além das suas maiores demandas e a aproveitar momentos preciosos que a vida tem reservados para você e sua família.

CONFIRA NESTA EDIÇÃO!



VER PARA POSSUIR

Sergio Oliveira

“Certo jovem estava perdido num emaranhado de caminhos em uma floresta perto de onde morava. Diariamente passava por aquele caminho e em certo dia se perdeu. Inesperadamente surgiu um animal selvagem que parou à sua frente, o qual não parecia nada amigável. Diante disso ficou inerte e sem ação, pois se sentia totalmente incapacitado para superar este súbito desafio. Não sabia exatamente o que deveria fazer: enfrentar o animal ou fugir. Passados alguns segundos, que pareceram horas intermináveis, um amigo o avistou de longe e gritou para ele:

- Olhe!

Ao ouvir tão intensa palavra, se voltou para onde percebeu que a voz vinha e avistou, próximo a si, um atalho, que antes não conseguia ver devido à sua perplexidade diante do feroz animal. Entrou pelo caminho que avistou e além de se esquivar do animal, o caminho o conduziu a um riacho de águas tranquilas, límpidas, onde pode refrescar-se depois de tamanho desafio.”

É em situações como essas que nos sentimos muitas vezes.

Nossos afazeres diários, nossos

trabalhos, as afrontas que recebemos, nos fazem sentir que somos incapazes, sem força e, diante de fatos assim, apenas conseguimos viver um dia depois do outro, precisando constantemente da força que Deus nos dá para sobreviver a mais um dia.

Não conseguimos ver além do que está à nossa frente. Não conseguimos sonhar, planejar, desejar algo novo, agir proativamente.

Muitas vezes chegamos a não nos sentir merecedores de obter resultados melhores para nossa vida. Parece que a vida é assim mesmo e que, viver é sobreviver.

Para certas demandas, precisamos de recursos financeiros e para obtê-lo precisamos trabalhar intensamente, o que muitas vezes fazemos, não no que gostamos ou amamos fazer, mas naquilo que é possível, para termos minimamente os recursos necessários.

Em outras vezes deixamos de lado a saúde física, pois o tempo não nos privilegia com condições de parar e nos tratar como seria necessário.

O sono, o descanso, o lazer, as relações familiares, enfim, são áreas das nossas vida parecem difíceis

de serem vividas ou quase impossíveis. Assim vão sendo deixadas de lado.

Precisamos, como na parábola acima, de um “amigo” que nos grite: **“olha!”**.

Aqui está uma grande chave para virarmos o “jogo”: **OLHAR para VER**. Se não vermos, não vamos possuir. Só conquistamos aquilo que vemos e almejamos. Caso contrário não será conquista, será acaso.

Sua existência pode ser mais “completa”, o que significa que você pode ter maior equilíbrio entre as diversas áreas da sua vida. Mas para tal é preciso “olhar” para elas.

É necessário parar um pouco e refletir de forma mais abrangente, **“olhar para o alto”** com uma visão mais ampla da vida.

A ciência nos ensina que olhar algo ou prestar **atenção** em algo tem grande importância para a forma como vivemos, que a atenção, das várias maneiras como se pode manifestar, representa um recurso mental que muitas vezes não recebe o devido valor e, por isso, é subestimada (*1)

Ampliando este conceito, podemos desmembrar nosso “radar atencional” em **“concentração”, “atenção seletiva”** e **“abertura de consciência”** sobre aquilo que for objeto da nossa observação e desejo.

Se você deseja melhorar, por exemplo, sua saúde física, precisa se **concentrar** neste assunto, listando o que você precisa melhorar. Talvez precise de ajuda médica, fazer alguns exames, verificar o que não está bem. Ao tomar conhecimento deste resultado, precisará ter **atenção seletiva** aos pontos necessários e estar **aberto mentalmente** para aceitar e realizar o tratamento ou direção sugerida, para conseguir o resultado que deseja.

Perceba que a partir da sua **atenção** a uma área específica, um processo se desencadeará e a partir daí você já estará rumo ao resultado que espera. Agora é preciso perseverar até alcançá-lo.

A atenção, vem do latim *“attendere”*, entrar em contato, e nos conecta ao mundo, moldando e definindo as nossas experiências. Como escrevem os neurocientistas cognitivos Michael Posner e Mary Rothbart, a **atenção** fornece os mecanismos *“que sustentam nossa consciência do mundo e a regulação voluntária dos nossos pensamentos e sentimentos”*. (*2) Ou seja, a partir da atenção a uma área, você toma a rédea da situação rumo ao sucesso que deseja alcançar.

Ter a responsabilidade de educar uma criança ou mesmo de conduzir uma família gera, muitas vezes, pânico, angústia e pode produzir consequências indesejáveis.

Sabemos que a modernidade, o avanço tecnológico, a mudança no perfil de relacionamento entre as gerações, a escassez de tempo, a sobrecarga de trabalho, os valores ideológicos, morais, espirituais, familiares e de cidadania difundidos na atualidade tem gerado grandes transtornos e deixado como saldo resultados que não gostaríamos de ter.

É comum encontrarmos pessoas, e muitas vezes até nós mesmos, paralisadas, indecisas, inseguras, inconformadas com o que estão vivendo, obtendo resultados muito aquém daquilo que desejariam e poderiam obter.

Diante destas observações, percebemos que pessoas estão presas dentro de si mesmas, sem saber o que fazer diante das circunstâncias que a vida lhes apresenta.

O que estamos propondo aqui é uma mudança de posicionamento que se iniciará pela compreensão de que é preciso encontrar uma abertura para **observarmos** atentamente cada área das nossas vidas e traçarmos um plano estratégico para melhorá-las, na expectativa de que à medida que cuidamos de uma área haverá reflexos de melhorias em outra (s) área (s) nas quais não atuamos diretamente.

Levante seus olhos e veja o que almeja de melhorias seja em que área for da sua vida. Uma a uma. Atentamente, com foco, até conseguir.

Nosso cérebro foi programado para “lutar” ou “fugir”. Existem coisas das quais devemos fugir e aquelas pelas quais devemos lutar. Contudo, tudo que fizermos que seja para alcançarmos a melhor qualidade de vida para nossas famílias. Essa é a nossa esperança.

Levanta agora os teus olhos, e olha desde o lugar onde estás, para o lado do norte, e do sul, e do oriente, e do ocidente; Porque toda esta terra que vês, te hei de dar a ti, e à tua descendência, para sempre.

Gênesis 13:14,15



Sergio Oliveira

Pós Graduado em Transtornos Comportamentais Escolares (CBI of Miami).

Há mais de 20 nos pastoreando famílias e jovens.

Mestrando em Educação, Gestão e Difusão em Biociências (UFRJ).

Conferencista e Palestrante na área de Desenvolvimento Humano

(21) 97016-0581

 [@familia_em_foco_](https://www.instagram.com/familia_em_foco_)

Referências

(*1) Goleman, Daniel. Foco: a atenção e seu papel fundamental para o sucesso / Daniel Goleman; tradução Cássia Zanon. 1. ed. - Rio de Janeiro: Objetiva, 2013.

(*2) Michael Posner e Mary Rothbart, Educating the Human Brain. Washington: American Psychological Association, 2006. (Citado por Daniel Goleman no livro O Foco)