

Sri Lanka – onde colocas a tua atenção determina a tua emoção



VÍTOR BRIGA
Formador de Criatividade
e Comunicação
www.vitorbriga.eu

Sigiriya, cidade histórica, é uma fortaleza-palácio construída pelo rei Kashyapa, no século V d.C., sobre um impressionante maciço rochoso de granito que se eleva a 370 metros de altitude, situada no meio do Sri Lanka.

O grande acesso à zona da fortaleza foi originalmente mandado construir em forma de um leão agachado, com a entrada a ser feita através da boca do felino e por isso é também conhecida como Lyon Rock.

Estas ruínas enigmáticas e cheias de história estão rodeadas da floresta tropical verdejante do antigo Ceilão, sendo uma visita obrigatória para o viajante. No entanto, há que considerar que para chegar ao topo do rochedo é necessário subir 1200 degraus, muitas vezes com bastante vento ou debaixo de um sol pouco amigável...

Decidi fazer esta visita integrado num grupo de pessoas de várias nacionalidades e com um guia local. Saímos muito cedo da cidade mais próxima, Dambulla, e durante a viagem pude conhecer os meus companheiros de visita. Entre eles estava um grupo de espanhóis bastante animados e histriónicos, cujas vozes e acesos debates matinais fizeram o papel do café expresso, que não tinha bebido, para acordar os meus neurónios.

Fiquei surpreendido quando um deles, um autoconfiante e musculado surfista galego, decidiu desistir a meio da nossa subida ao cume do rochedo, tomado pelas vertigens provocadas pela altura e, eventualmente, pela instabilidade da estrutura metálica estreita da escadaria. Dei por mim a pensar nas razões de tal improvável desistência e apercebi-me que, durante todo o percurso, o Felipe (era o nome dele) queixava-se à mulher da altura, das condições das escadas, da dificuldade, do vento... De tal forma que a mulher acabou por se sentir zozza e também desistir a meio.



Partindo do princípio que o Felipe e a mulher não têm nenhum problema incomum com as alturas, fiquei a pensar que a emoção de medo que ambos sentiram, e que acabou por bloquear a ação e fazer com que não vivessem a fantástica sensação de observar a paisagem no cume, foi resultado do tipo de foco que ‘optaram’ por ter durante a subida.

A verdade é que eles colocaram a atenção naquilo que podia aumentar o medo, quando podiam ter-se focado naquilo que aumentava o prazer da tarefa. Se é verdade que a altura era grande, também é verdade que, à medida que subíamos, a paisagem era mais bonita e impressionante; se é verdade que as escadas eram estreitas, também é verdade que isso fazia com que nos cruzássemos com pessoas que vinham a descer do outro lado, que pareciam bem simpáticas e com quem podíamos “brincar” sobre a situação...

Daniel Goleman, no seu excelente livro “Foco”, lembra que a atenção, do latim *attendere* “alcançar”, liga-nos ao mundo, moldando e definindo a nossa experiência. Desta forma, a atenção regula a emoção, ou seja, se me sinto mal relativamente a algo, é porque estou a colocar a minha atenção, interna ou externa, nesse algo. Ter a capacidade de decidir onde coloco o meu foco, para ter a emoção que quero, é uma ferramenta fundamental para a nossa gestão emocional no dia-a-dia.

Naquela reunião, quando a sua atenção vai mais do que o desejável para o colega implicativo e tóxico, não seria melhor olhar, e dar mais importância, ao resto das pessoas presentes?

Naquele projeto que o preocupa, o seu foco interno, isto é, as suas preocupações,

estão centradas no que pode correr mal, aumentando-lhe a ansiedade, ou na procura de soluções, aumentando-lhe a sensação de controlo?

Quando está a receber um carinho de alguém de quem gosta, a sua atenção está no que sente nesse momento, ou no futuro, na preocupação de algo que vai ter de fazer depois?

Onde colocamos a atenção vai mudar o que pensamos, o que por sua vez vai mudar o que sentimos. Desta forma, o foco cria a nossa realidade, a nossa vida e logo as nossas memórias.

Convido-o a colocar a sua atenção em algo agradável. Agora... usufrua!

POLÓNIA – UMA CERVEJA GRÁTIS PARA QUEM CHUMBAR NO EXAME!

Estive recentemente em Breslávia (Wrocław), uma encantadora cidade polaca que fica a cerca de 3 horas de comboio de Cracóvia. Voltarei depois aqui com outras histórias desta cidade. Hoje quero partilhar uma ideia que me pareceu bastante criativa: um bar chamado Rejs (nome de um filme clássico polaco), situado na zona universitária da cidade, tem a prática de oferecer uma cerveja quando o estudante chumba num exame!

Uma ideia tão simples pode ter um enorme impacto, desde logo no conforto emocional do estudante que, num momento mau, sempre pode pensar que chumbar não é o “fim do mundo”, pois, ao menos, terá a sua cerveja no Rejs...

Mas, além disso, o dono do Rejs está a fazer um excelente marketing: o estudante chumbado que vai lá beber a cerveja prometida à partida não vai beber só uma... e as outras que beber vai pagar.

E, quando finalmente aprovar no exame, onde vai querer ir festejar? Ao Rejs, pois claro! No momento de alegria, vai gastar o seu dinheiro no lugar e com as pessoas que estiveram consigo no momento em que mais precisou de apoio emocional! Cá se confirma que a melhor forma de receber é dar primeiro. ■