

DESENVOLVIMENTO DA CAPACIDADE DE FOCO PARA UMA VIDA MAIS PLENA

Fala-se largamente na atualidade sobre a necessidade de ‘Foco’, aqui em maiúscula para enfatizar a importância atribuída ao seu desenvolvimento e domínio, para a conquista de uma vida mais saudável e feliz, partindo do princípio de que a autoconsciência e a consciência do outro e do meio em que vivemos é parte desse composto.

Uma pessoa com capacidade de foco muito provavelmente terá vencido o grande desafio da era moderna: o enfrentamento adequado do excesso de estímulos e circunstâncias que induzem à distração e ao isolamento, atingindo seus propósitos sem deles se desviar ao longo do processo.

Em sentido mais estrito, terá afastado os distratores encontrados pelo caminho, mantendo-se fiel ao seu objetivo inicial, atuando de maneira ordenada e competente no mundo. Tirando da frente todo o irrelevante e envolvendo-se de forma consciente consigo mesmo, com o outro e com o ambiente.

A capacidade de foco certamente será um diferencial em um mundo atravessado pela tecnologia, sujeito a rápidas e constantes transformações. Contexto que torna a impermanência uma característica central e facilitadora da distração e falta de foco, responsáveis, muitas vezes, pela exposição ao risco e eventual ameaça à própria sobrevivência.

Do ponto de vista do comportamento, o foco é a capacidade de permanecer em uma ideia, atividade ou objetivo até concretizá-los, ao mesmo tempo, afastando todas as outras opções que se interpõem à sua finalização.

Assim, é decisiva a condição de concluir processos, fazer escolhas e mantê-las sem se dispersar em múltiplas tarefas, manter uma linha de pensamento, evitando interrupções que deixem tarefas ou conversas inconclusas, terminando cada tarefa no tempo previsto. Paralelamente, desconcentrar-se de todas as outras coisas que concorrem para dispersar nossa atenção daquilo que é verdadeiramente relevante no momento. Silenciando, inclusive, nossas interrupções internas: preocupações, sentimentos, lembranças, ansiedade, entre outros.

Para que esse ponto de equilíbrio seja atingido é importante restaurar a energia mental e mantê-la sempre em um alto nível, alternando entre atenção voluntariamente focada e o relaxamento mental, permitindo que a mente divague, fazendo de tempos em tempos, algo relaxante como uma caminhada ou algo que não requeira grande concentração.

Portanto, foco é uma competência que pode ser desenvolvida e podemos contar com ferramentas para isso. É uma conquista, que demanda intencionalidade e esforço, embora ocorram oscilações ao longo da vida e entre as pessoas. É essencial, contudo, que sejamos capazes de realizar uma tarefa do início ao fim e possamos reeducar nossa capacidade atencional com tenacidade, estabelecendo prioridades, afastando distrações, organizando nosso ambiente, disponibilizando tempo para esse fim, criando oportunidades para a reflexão e para o compartilhamento com as pessoas.

Inúmeras atividades já bastante conhecidas apresentam excelente potencial para o desenvolvimento da atenção e podemos escolher entre preferências pessoais, jogos e brincadeiras, analisando o quanto podem contribuir com esse propósito. Entre eles, podemos citar a leitura, a pintura, a música, o xadrez, o jogo de memória, dos sete erros, as palavras cruzadas e inúmeros

outros recursos, até mesmo, aplicativos. Assim, aprender a letra de uma música, aprender coisas novas, contar de 100 a 1, andar de frente para traz, praticar esportes, meditar, ter uma boa noite de sono, alimentar-se e hidratar-se com qualidade, são alternativas viáveis e facilmente atingíveis.

A lista é infindável e depende de cada um de nós. É necessário: determinação, um plano de ação para a permanência na atividade, graduando o tempo progressivamente. Criar bons hábitos é uma tarefa árdua, porém altamente compensadora para alimentar o foco e construir uma vida produtiva, centrada e reflexiva, que traga vivências mais prazerosas e reconfortantes, contribua para a descoberta de talentos até então desconhecidos, favorecendo o fortalecimento da autoestima e autoconfiança, agregando sentimentos de maior segurança, senso de autocontrole, conquistas e realizações.

Flori Jane Pizeli Teixeira Spósito