

Quando estive na Índia, em 1971, conheci muitos iogues hindus, lamas tibetanos e monges budistas. Fiquei espantado com a cordialidade descontraída, o desapego e a vivacidade desses homens e mulheres nas mais diferentes situações. Eu gostava especialmente de estar com cada um deles e me sentia reabastecido quando os deixava.

Havia grandes diferenças entre as crenças e as formações deles. A única coisa que tinham em comum era a meditação. Depois, conheci S. N. Goenka, um professor que não era monge, mas um industrial que havia sido um dos homens mais ricos de Burma. Embora fosse um homem bem-sucedido, Goenka descobriu que o seu ritmo agitado pagava um preço alto sob a forma de uma enxaqueca diária. Tratamentos em clínicas européias e americanas não tiveram nenhum efeito em suas dores de cabeça, e ele se dedicou à meditação como um último recurso. Três dias depois de sua primeira sessão, a enxaqueca desapareceu.

Nos anos 60 houve um golpe militar em Burma e o novo governo socialista confiscou todas as posses de Goenka, deixando-o praticamente sem nada. Ele emigrou para a Índia, onde lançou mão de suas antigas ligações comerciais e familiares para iniciar um novo negócio. Enquanto a sua nova empresa se firmava, ele viajava por toda a Índia dando cursos de meditação com duração de dez dias. Alguma reserva de energia permitia que ele fosse, ao mesmo tempo, um professor de meditação e um competente homem de negócios. O seu exemplo me ajudou a perceber que não é preciso ser um monge para meditar. É possível separar os efeitos físicos da meditação de seu contexto monástico.

Ao retornar a Harvard, vindo da Índia, descobri que o psicólogo Gary Schwartz havia começado a pesquisar a meditação. Ele percebera que aqueles que meditavam regularmente apresentavam um nível diário de ansiedade muito menor do que os que não meditavam. Tinham muito menos problemas psicológicos ou psicossomáticos, como resfriados, dores de cabeça e insônia.

A minha experiência pessoal e essas descobertas científicas sugeriam que as pessoas que meditam eram capazes de resistir aos golpes da vida e lidar muito bem com o estresse diário, sofrendo menores conseqüências diante deles. Com Schwartz como orientador da minha tese, planejei um estudo para descobrir de que modo a prática da meditação ajuda uma pessoa a enfrentar o estresse.

Eu tinha dois grupos de voluntários trabalhando comigo no laboratório de psicologia. Um grupo era formado por professores de meditação, todos eles meditando há pelo menos dois anos. O outro grupo era de pessoas interessadas em meditação, mas que ainda não tinham começado a meditar. Uma vez no laboratório, pedia-se que cada voluntário ficasse sentado em silêncio e relaxasse ou meditasse. Eu ensinava aos que não meditavam como fazê-lo. Após 20 minutos de relaxamento

ou meditação, os voluntários assistiam a um curto filme mostrando uma série de acidentes sangrentos acontecidos com operários de uma carpintaria. O filme é usado como método-padrão de indução ao estresse durante estudos de laboratório, pois todos que o assistem ficam perturbados com os acidentes nele registrados.

Os que meditavam regularmente tinham o mesmo padrão de reação ao filme. Quando o acidente estava prestes a acontecer, seu ritmo cardíaco aumentava e eles passavam a suar mais do que os que não meditavam. A fim de se prepararem para enfrentar a cena angustiante, os batimentos cardíacos aumentavam e os seus corpos se mobilizavam para o que os psicólogos chamam de reação de enfrentamento ou fuga. Mas, assim que o acidente acabava, os que meditavam regularmente se recuperavam e os sinais de estímulo corporal diminuía muito mais rapidamente do que nos que não meditavam. Após o filme, os primeiros ficavam mais relaxados do que os segundos, que ainda mostravam sinais de tensão.

Esse padrão de um maior estímulo inicial e de uma recuperação mais rápida manifestou-se nos que tinham experiência em meditar, mesmo que não tivessem meditado antes de o filme começar. Aliás, eles se sentiam mais relaxados durante todo o tempo que passavam no laboratório. Uma rápida recuperação do estresse é uma característica típica dos que costumam meditar. Mesmo os principiantes, que meditaram pela primeira vez naquele dia, ficaram menos aflitos após o filme e se recuperaram mais rapidamente do que os que não meditavam.

A meditação parece ser a causa mais provável da rápida recuperação de um estresse. Se a recuperação rápida entre os que meditavam regularmente tivesse sido o resultado de alguma característica pessoal comum ao tipo de pessoa que faz meditação, os iniciantes teriam experimentado uma recuperação tão lenta quanto a das pessoas que relaxaram. O meu estudo talvez explique a menor incidência de ansiedade e distúrbios psicossomáticos entre aqueles que meditam. Pessoas cronicamente ansiosas ou com problemas psicossomáticos possuem um padrão específico de reação ao estresse: o corpo se mobiliza para enfrentar o desafio e não consegue parar quando cessa o problema. A tensão inicial é necessária, pois permite que a pessoa concentre sua energia e percepção para lidar com uma ameaça em potencial. Mas, passado o perigo, o corpo deveria relaxar, recuperando as energias gastas e reunindo forças para enfrentar o próximo estresse.

Uma pessoa ansiosa enfrenta os acontecimentos normais da vida como se eles fossem crises. Cada pequeno acontecimento aumenta a sua tensão, e essa tensão, por sua vez, transforma o acontecimento normal seguinte - um prazo, uma entrevista, uma consulta médica — em uma ameaça. Porque, como o corpo de uma pessoa ansiosa permanece mobilizado após ter transcorrido um acontecimento mobilizante, ela fica com menos defesa contra a ameaça do seguinte. Se voltasse ao estado de relaxamento, essa pessoa transporia mais facilmente o segundo acontecimento.

A pessoa que medita regularmente lida com o estresse de modo a romper a espiral da reação de enfrentamento ou fuga. Ela relaxa com muito mais frequência do que a que não medita, após um desafio ter sido superado. Isso faz com que seja

improvável que ela encare como nocivas ocorrências inocentes. Ela percebe a ameaça com mais exatidão e reage com a mobilização somente quando necessário. Após a mobilização, a recuperação rápida a torna menos predisposta a encarar o próximo compromisso como uma ameaça, como acontece com uma pessoa ansiosa.

EFEITOS DA MEDITAÇÃO NO CÉREBRO

Em geral, o que mais atrai na meditação é a promessa de fazer com que a pessoa fique relaxada a maior parte do tempo. Mas algumas das pessoas que sofrem as maiores cargas de pressão parecem não considerar o relaxamento uma coisa desejável. Quando Herbert Benson, da Escola de Medicina de Harvard, escreveu um artigo na *Harvard Business Review* recomendando que os empresários permitissem que os seus empregados tivessem um período de folga para fazer um relaxamento, houve uma avalanche de cartas de protesto, afirmando que o estresse e a tensão são essenciais para a eficiente administração dos negócios. Um amigo meu, ao lhe dizerem que meditar poderia fazer baixar a sua pressão sanguínea, respondeu: "Eu sei que preciso moderar um pouco, mas não quero me tornar um zumbi."

Felizmente, a meditação não produz zumbis. Especialistas em meditação com quem convivi na Índia e nos Estados Unidos estavam entre as pessoas mais ativas que já conheci. As pesquisas sobre os efeitos da meditação no cérebro talvez expliquem o motivo disso.

A meditação treina a capacidade de prestar atenção. Isso a diferencia de muitas outras formas de relaxamento que permitem que a mente divague à vontade. Esse aguçamento da atenção dura além da própria sessão de meditação. A atenção vai manifestar-se de várias maneiras, durante o resto do dia da pessoa que medita. Verificou-se, por exemplo, que a meditação aperfeiçoa a habilidade da pessoa de captar sutis manifestações no ambiente e de prestar atenção ao que está acontecendo, em vez de deixar a mente dispersar-se. Essa habilidade significa que, ao conversar com alguém, a pessoa que medita regularmente estabelece uma relação de maior empatia, porque consegue prestar uma atenção especial no que a outra pessoa está fazendo e dizendo, e consegue captar melhor as mensagens ocultas que ela está transmitindo.

PROPRIEDADES CURATIVAS DA MEDITAÇÃO

Em 1984, o Instituto Nacional de Saúde divulgou um relatório recomendando a meditação (além da redução de sal e uma dieta alimentar), antes da prescrição de remédios, como tratamento inicial para a hipertensão moderada. Esse reconhecimento oficial foi importante para disseminar a meditação e outras técnicas

de relaxamento como tratamento na medicina e na psicoterapia.

No início da década de 70, quando fiz a pesquisa para a minha dissertação sobre meditação e relaxamento como antídotos para o estresse, essa idéia era novidade. Descobri que a meditação diminuía os níveis de ansiedade e apressava a recuperação de quem medita ante situações de estresse. As aplicações clínicas para resolver os problemas decorrentes do estresse pareciam óbvias.

Eu não estava sozinho com as minhas descobertas. A metade dos anos 70 presenciou uma inundação de pesquisas sobre a meditação, enfocando principalmente os seus benefícios para a saúde. O rigor metodológico desses estudos era, falando honestamente, desigual. Mas a força das descobertas era clara: a meditação era útil em muitos aspectos. Por exemplo, a prática regular da meditação diminuía a frequência de resfriados e dores de cabeça e reduzia a gravidade da hipertensão. Apesar de essas aplicações médicas terem recebido alguma atenção, a maior receptividade partiu dos psicoterapeutas, que apontaram para muitos benefícios da meditação: um meio de os pacientes lidarem com a ansiedade sem o uso de medicamentos, de terem acesso a lembranças e sentimentos que estavam bloqueados, e como uma prescrição genérica para o tratamento de ampla variedade do estresse. A meditação tornou-se o instrumento por excelência de controle do estresse e foi expressivamente divulgada em escolas, hospitais e empresas, juntamente com uma variedade de outras técnicas de relaxamento.

Meditação e relaxamento são coisas diferentes: em essência, a meditação é o esforço para reexercitar a atenção. E isso que dá à meditação os efeitos incomparáveis de obtenção de conhecimentos, aumento da concentração e capacidade de relacionar-se com empatia. A meditação é porém mais usada como uma técnica rápida e fácil de relaxamento.

Embora as raízes orientais da meditação fossem exóticas, tornou-se evidente para os pesquisadores que, em termos de seus efeitos metabólicos, ela tem muito em comum com as técnicas de relaxamento criadas no Ocidente, como o relaxamento progressivo e a bio-realimentação da tensão muscular do americano Edmund Jacobsen, e métodos europeus, como o treinamento autogênico. A meditação difere de outras técnicas de relaxamento em seus componentes reflexivos, como Herbert Benson destacou em seu best-seller *The Relaxion Response*, mas uma de suas principais qualidades terapêuticas está na eficácia em levar a pessoa que medita a um estado de relaxamento bastante profundo.

Com o prosseguimento das pesquisas das técnicas de relaxamento como meio para se lidar com o estresse, sua eficácia tornou-se mais evidente. As alterações neuroendócrinas conseguidas com um relaxamento intenso mostraram ser mais profundas do que imaginaram os primeiros pesquisadores, que viam as técnicas de relaxamento principalmente como um meio para aliviar a tensão muscular e a preocupação mental. Investigações mais sofisticadas revelaram profundos efeitos do relaxamento em funções imunológicas e no âmbito de outras alterações, com aplicações clínicas específicas.

Janice Kiecolt-Glaser, por exemplo, verificou que os idosos internos de um

asilo que usavam um exercício de relaxamento mostraram um aumento significativo em suas defesas imunológicas contra tumores e vírus. Estudantes de medicina que usaram essas técnicas para combater o estresse dos exames revelaram níveis maiores de células auxiliares que protegem contra doenças infecciosas. A descoberta dessas transformações explica os primeiros relatórios informando que a meditação, por exemplo, aumenta a resistência a gripes e resfriados.

Talvez o mais antigo e mais significativo interesse médico sobre o relaxamento tenha sido relativo à ajuda que ele presta ao combate de doenças cardíacas. Pesquisadores que trabalharam com o Dr. Benson informaram que a meditação diminuía a resposta do corpo à norepinefrina, um hormônio que o organismo libera em reação ao estresse.

Apesar de a norepinefrina normalmente estimular o sistema cardiovascular, aumentando a pressão sanguínea, ela não produzia o mesmo efeito nas pessoas que costumavam meditar. Em vez disso, elas mostraram uma diminuição na pressão sanguínea. Essa reação é igual à dos betabloqueadores receitados para controlar a pressão sanguínea.

A utilização clínica do relaxamento para controlar a pressão alta, principalmente em casos moderados, tornou-se um tratamento comum, como registra o relatório do Instituto Nacional de Saúde. Se praticada constantemente, em geral ela pode substituir a medicação ou diminuir o uso de remédios. Em um estudo feito na Inglaterra, pacientes treinados nesse método revelaram baixas na pressão sanguínea quatro anos depois de terem encerrado o treinamento.

Os benefícios para pacientes com doenças cardíacas vão além do controle da pressão sanguínea. Revelou-se que o relaxamento ajuda a aliviar as dores da angina e a arritmia e baixa os níveis de colesterol no sangue. Dean Ornish mostrou que o relaxamento praticado regularmente aumenta o fluxo de sangue para o coração, diminuindo o perigo de uma isquemia.

Os diabéticos também podem se beneficiar com o relaxamento. Richard Surwit descobriu que essa prática melhorou a regulação de glicose em pacientes com diabetes adquirida na fase adulta. Utilizando o relaxamento progressivo de Jacobsen com asmáticos, Paul Leher verificou uma diminuição das reações emocionais que geralmente precedem os ataques e uma melhora do fluxo de ar nas vias respiratórias obstruídas.

Para pacientes que sofrem dores, algumas formas de relaxamento oferecem uma perspectiva promissora. Jon Kabat-Zinn verificou que a meditação consciente, junto com a ioga, reduziu a necessidade do uso de analgésicos e diminuiu a dor em quem sofria de problemas crônicos. As causas do sofrimento iam desde dores nas costas e na cabeça (enxaqueca e tensão) aos vários casos vistos em clínicas da dor. Quatro anos após o final do treinamento, os benefícios ainda se mantinham.

Todos os tipos de técnicas de relaxamento estão sendo usados por pacientes dos mais variados tipos, principalmente nos casos em que o estresse é a causa principal do problema - e existem pouquíssimos casos em que isso não ocorre. Algumas das aplicações mais promissoras estão sendo vistas no combate aos efeitos

colaterais da hemodiálise, da quimioterapia, das desordens gastrointestinais, da insônia, enfisema e doenças de pele.

O relaxamento também é usado amplamente como coadjuvante na psicoterapia, onde tem sido muito melhor aceito do que na medicina. Entretanto, existem alguns problemas na aplicação dessas técnicas. Algumas pessoas podem reagir ao relaxamento aumentando a tensão e até mesmo entrando em pânico. Nesses casos, o relaxamento deve ser introduzido após uma preparação especial, ou simplesmente não deve ser usado.

Há outras situações nas quais a meditação pode não ser apropriada para um paciente. Um esquizofrênico talvez piore o seu contato com a realidade, tornando-se excessivamente absorvido pelas realidades internas. Quem se encontra em estados emocionais agudos talvez esteja demasiadamente agitado para iniciar uma meditação. Obsessivos-compulsivos podem ficar excessivamente fechados a novas experiências para fazer a meditação, ou podem estar ansiosos demais para isso.

Uma tarefa que temos pela frente é separar as diferenças significativas entre as técnicas de relaxamento e de meditação em relação às pessoas e problemas para os quais podem ser usadas com mais eficácia. Mas as pesquisas evidenciam com a maior clareza que esses métodos oferecem um poderoso meio de despertar a capacidade interior dos pacientes para que participem de sua própria cura.

MEDITAÇÃO E PSICOTERAPIA

Hans Selye indica a necessidade de uma "terapia de estresse", que agiria de forma preventiva, favorecendo o organismo como um todo e não apenas atuando contra a causa da doença ou aliviando um sintoma específico. O padrão de reação ao estresse que verifiquei entre os que meditam regularmente revela que essas pessoas se tornam ao mesmo tempo mais alertas e serenas em resposta a ameaças e se recuperam mais rapidamente. Se considerarmos que a fase de recuperação do estresse é a chave para os sintomas de ansiedade crônica e desordens psicossomáticas, verificamos que a meditação pode funcionar como uma terapia tanto no nível psicológico como no puramente somático, facilitando uma recuperação mais rápida de situações estressantes. Como tal, a meditação se mostra um auxiliar útil para qualquer psicoterapia.

Outros processos de meditação podem coincidir com aspectos de terapia. Por exemplo, quando a pessoa que medita volta a atenção para o seu interior, ela se torna mais consciente dos pensamentos, sensações e estados que emergem espontaneamente. Como ela está em relaxamento profundo, todo o conteúdo de sua mente pode ser visto como o conjunto de uma "hierarquia dessensibilizada". Essa hierarquia não se limita aos itens que o terapeuta e o paciente identificaram como problemáticos, mas se estende a todas as preocupações da vida do paciente, a tudo o que está na sua mente. Nesse sentido, a meditação pode ser uma autodessensibilização completa e bastante natural.

Isso pode explicar a razão pela qual a tensão normalmente associada com o material reprimido diminui quando a meditação é usada como auxiliar da terapia, permitindo que o material que causava sofrimento venha mais claramente à consciência. Verificou-se que, após meditar, a associação livre feita pelo paciente tornou-se particularmente rica em conteúdo, e ele se tornou mais capaz de tolerar esse material. Desse modo, a meditação parece melhorar o acesso ao inconsciente.

Muitas terapias contemporâneas originam-se de uma compreensão da condição humana semelhante, em certos aspectos, à da Abhidhamma. Freud, por exemplo, viu a "neurose universal no homem". Buda constatou que "todas as pessoas mundanas são perturbadas". Embora as constatações sejam semelhantes, as respostas são diferentes. Freud procurou, através da análise, ajudar os seus pacientes a enfrentar, entender e se reconciliar com essa "trágica" condição de vida. Buda procurou, através da meditação, erradicar as fontes do sofrimento com uma reorientação radical da percepção.

Desde Freud, a terapia psicodinâmica tem trabalhado no âmbito da coerção da consciência para alterar o impacto do conteúdo do passado de uma pessoa sobre o seu presente. Psicólogos asiáticos têm ignorado totalmente os conteúdos da consciência, ao mesmo tempo em que procuram alterar o contexto no qual eles são registrados na consciência.

Terapeutas convencionais admitem como pressupostos os mecanismos básicos do processo mental, enquanto procuram alterá-los para o nível dos padrões condicionados socialmente. Os sistemas asiáticos desconsideram esses mesmos padrões condicionados socialmente e buscam o controle e auto-ajuste dos próprios mecanismos básicos.

As terapias rompem o controle do passado que condiciona o comportamento no presente. A meditação pretende alterar o próprio processo de condicionamento, para que ele não seja mais o principal determinante dos atos futuros.

A tomada de consciência é o agente que transporta as mensagens que formam a experiência. As psicoterapias se preocupam com essas mensagens e seus significados. A meditação, em vez disso, dirige-se à natureza do agente: a própria tomada de consciência. Essas duas abordagens não são mutuamente excludentes, ao contrário, são complementares. A terapia do futuro deve integrar técnicas de ambas as abordagens, possivelmente produzindo uma transformação no todo da pessoa, mais completa e potente do que cada uma separadamente.

Extraído da : A arte da meditação - Daniel Goleman – Editora Sextante