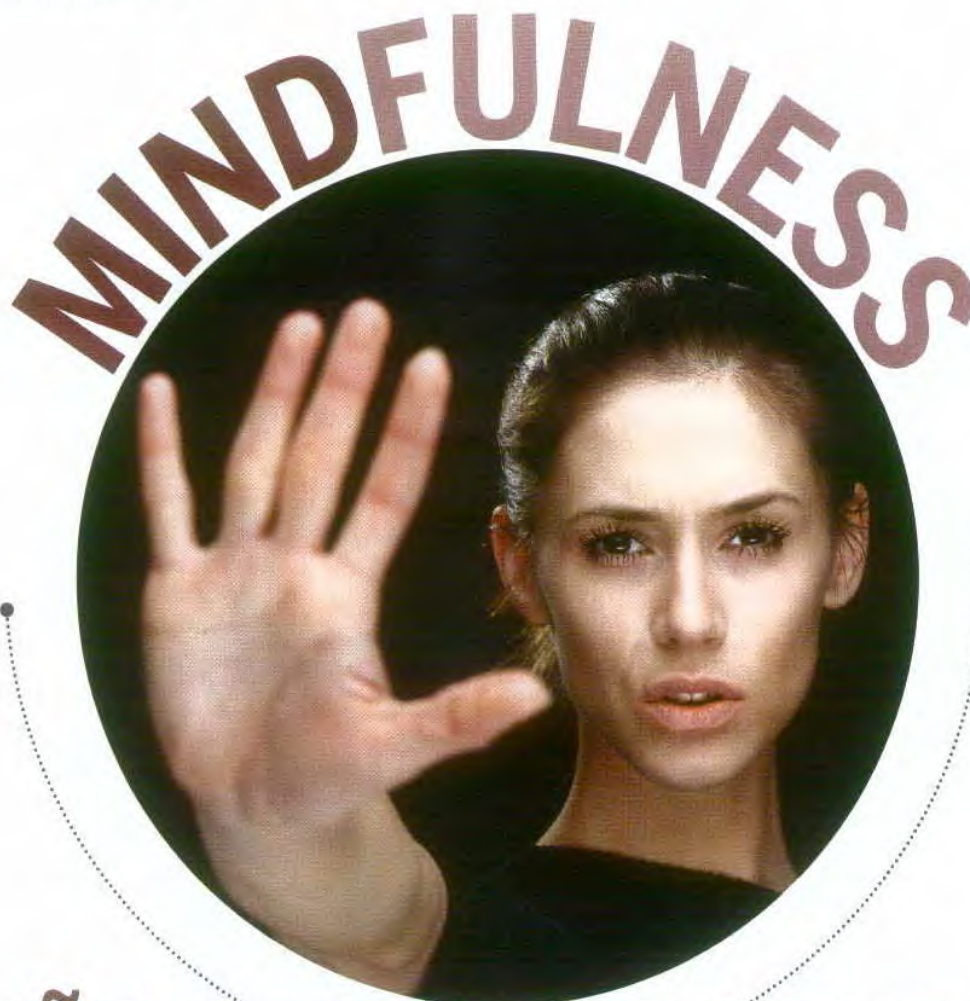




#COMPORTAMENTO



“NÃO SERVE PARA TUDO NEM PARA TODOS”

Atenção (nem tem de ser plena), que esta técnica até pode ter efeitos secundários. Quem o diz é um investigador português que analisou estudos sobre vários tipos de meditação, feitos nos últimos 40 anos. Descobriu falhas metodológicas e diz que nos deixámos levar pelo entusiasmo. Por Cristina Tavares Correia

O interesse de Miguel Farias pela meditação começou cedo – quando tinha 6 anos, os pais fizeram um curso de meditação transcendental. Já na altura ficava espantado a olhar para os pósteres de jovens meditadores a levitarem com ar de quem atingiu o nirvana. Entretanto, formou-se em Psicologia e Psicoterapia, doutorou-se em Oxford – onde foi investigador no Centro para as Ciências da Mente – e hoje lidera o grupo de estudo ‘Brain, Belief and Behaviour’ (Cérebro, Cren-

ça e Comportamento) da Universidade de Coventry (Reino Unido). A curiosidade precoce transformou-se em vontade de apurar a verdade nos estudos que atribuem às várias formas de meditação (onde se inclui o mindfulness, ou atenção plena) benefícios fantásticos para a saúde física e mental. Foi a propósito disso que escreveu ‘Como a Meditação Pode (ou Não) Mudar a sua Vida’ (Lua de Papel), em coautoria com Catherine Wickholm, o mote da nossa conversa.

Por que é que aderimos tão bem a práticas orientais como a meditação?

Durante o séc. XX adaptámos as ideias mais interessantes que vinham do Oriente, como já tínhamos começado a fazer no século anterior. No ‘Livro do Desassossego’, Fernando Pessoa dizia que tinha nascido numa geração que deixara de acreditar em Deus, da mesma maneira como os seus antepassados tinham passado a acreditar: sem saber porquê. A meditação é um substituto extraordinário para a ideia de Deus, porque não tem de vir agarrada a crenças religiosas. Mesmo no ioga, que pratico sempre que posso, descobrimos que mais de 90% das posturas que fazemos hoje foram criadas na década de 1920 numa corte indiana, mas inspiradas na ginástica escandinava! Professores de ioga e monges budistas já me confirmaram isso. Queremos que seja uma disciplina praticada há 2 ou 3

mil anos, como se isso fosse garantia de uma coisa boa. Da mesma forma, muita gente acha que o mindfulness é usado pelos monges budistas há mais de 2 mil anos para atingir a iluminação, quando não é. Só começou a ser feita em meados do séc. XX por um monge da Birmânia, que adaptou uma forma de meditação a uma comunidade laica. Há pouco tempo fui entrevistado pela BBC e disse que nem tudo eram rosas no mindfulness. A jornalista, irritada, disse-me: 'Mas de certeza que não há nada de errado em estar no Aqui e no Agora!' Eu perguntei-lhe o que queria ela dizer com isso de estar no 'aqui' e no 'agora'. É como se o nosso passado deixasse de existir?

Mas há riscos no mindfulness, que até é usado no sistema de saúde britânico?

Há dois perigos, quanto a mim. Um é ideológico – achar que é uma panaceia que serve para todos os problemas e para toda a gente. Há cada vez mais pesquisas que demonstram que as pessoas reagem de maneira diferente às técnicas de meditação. Desde que o livro saiu em Inglaterra, temos recebido muitos emails de pessoas que praticaram vários métodos de meditação e que sentiram um aumento da ansiedade ou até de episódios dissociativos [quando alguns pensamentos, emoções, sensações ou memórias são ocultados pela mente consciente] intensos e difíceis de lidar. O segundo problema é de ordem prática e clínica. No Reino Unido e nos EUA há muita gente a ser treinada em técnicas de mindfulness, sem que muitas destas pessoas sejam profissionais de saúde mental ou que saibam lidar com as reações de quem se sente mais tenso e ansioso. Acredito que para algumas pessoas o mindfulness possa, em certas situações, ser benéfico. Albert Ellis, um dos fundadores da terapia cognitivo-comportamental, escreveu, no final dos anos 70, que a meditação poderia afastar as pessoas dos seus problemas, levá-las a pensar que não são reais. Outra coisa que me aborrece é o discurso de que isto é como jogging para a mente, tornando-a mais flexível. É uma lógica muito simplista, em que as pessoas acreditam, mas que não faz sentido nenhum.

O mindfulness está a ser aplicado a pessoas com depressão e que sofreram abusos físicos. Pode ser desvantajoso, em seu entender?

Desde os anos 70 que a maior parte dos psicoterapeutas sabe que não se deve usar a meditação em pacientes com depressão, porque já têm tendência para a ruminação de pensamentos e estar parado a meditar aumenta-a. O mindfulness tornou-se muito atrativo no sistema de saúde britânico porque é eficiente em termos de custos – em vez de ver uma pessoa, vejo um grupo de 20. Mas é muito mais difícil controlar um grupo do que um indivíduo, já para não falar no grau de profundidade que se pode atingir na intervenção. O Prof. Mark Williams [investigador de Oxford, estudioso de mindfulness, que entrevistámos na edição de maio] pesquisava, em particular, pacientes suicidas que tiveram vários episódios depressivos. Mas os seus últimos dois estudos não mostraram que o mindfulness trouxesse melhorias significativas, em comparação com quem só consultava o médico de família uma vez por mês. Contudo, os maiores benefícios foram observados em pessoas que sofreram abusos e maus tratos na infância. Não se sabe ainda porquê. Mas pode significar que o mindfulness funciona como psicoterapia para um grupo específico, não para todos os pacientes deprimidos.

No seu livro fala das falhas nos estudos científicos feitos nos últimos 40 anos. O que descobriu?


A meditação é um exemplo de como a Ciência é tantas vezes guiada pelas crenças dos cientistas. O que me espantou é que o mindfulness está a

repetir os mesmos erros da meditação transcendental. Começa com expectativas muito altas de que vai mudar o indivíduo e a sociedade. Também há uma grande falta de imparcialidade a olhar para os dados dos estudos. Estão agora a sair uma série de meta-análises, em que comparamos 10 ou 20 estudos sobre o mesmo tema, e é extraordinário ver como os resultados fraquíssimos de alguns estudos são descritos como "encorajadores". Os cientistas investem anos de trabalho nestas coisas e a carreira deles também está em jogo.

Mas existem benefícios na meditação, no mindfulness e no ioga, certo?

No livro, damos o exemplo de um criminoso inglês cuja vida foi transformada na prisão através da prática do ioga. Tornou-se muito mais calmo. Mas ele diz que no dia em que deixou de fazer os pensamentos criminosos voltam. Menos como processo de meditação e mais como processo de prestar atenção, acho o mindfulness muito útil em várias situações. No contexto de uma discussão familiar, estar atento e parar para perceber que estou irritado e porquê, pode-me ajudar a saber como agir. Mas não é característica única do mindfulness ou da meditação, faz parte de qualquer processo de psicoterapia. Para umas pessoas pode fazer diferença, para outras poderá ser melhor fazer exercício regularmente, que é uma forma extraordinária de lidar com tensão interna.

Estaremos a desconsiderar um possível efeito placebo?

É verdade... e os investigadores de mindfulness têm que fazer 'mea culpa' por terem grupos de controlo muito pobres na maior parte dos estudos. Sabemos que os métodos de placebo têm uma eficácia médica. Num estudo sobre meditação realizado nos anos 70 havia um grupo de controlo com pessoas a quem apenas se deu uma palestra sobre um suposto método formidável que reúne todas as formas de meditação. Depois, foram 20 minutos para um quarto escuro e disseram-lhes para ficarem quietas e pensarem no que quisessem. Os resultados foram os mesmos de quem faz meditação. Precisamos de fazer mais estudos destes. 



Miguel Farias, autor de um novo livro que desafia o mindfulness