



Formou-se em Psicologia e Psicoterapia na Universidade de Lisboa e fez o doutoramento em Oxford. Conduziu as primeiras investigações sobre os efeitos da espiritualidade na redução da dor e os benefícios psicológicos do ioga e da meditação. Agora desmistifica tudo num livro. Por **Tiago Salazar**

MIGUEL FARIAS

“Meditar pode aumentar a ansiedade e a depressão”

O ponto de partida é este: alguns minutos por dia de ioga ou de *mindfulness* podem mudar a personalidade dos praticantes? O psicólogo e psicoterapeuta Miguel Farias – que lidera o grupo de investigação Brain, Belief and Behaviour da Universidade de Coventry, em Inglaterra – juntou-se à investigadora e psicóloga forense Catherine Wikholm para darem uma resposta científica aos benefícios destas práticas milenares, cada vez mais recomendadas. A sua investigação revelou que os “milagres” do ioga, meditação transcendental e *mindfulness* não estão provados cientificamente. Aliás, os riscos podem ser maiores. Este português, de 42 anos, concluiu que as terapias meditativas são capazes de desencadear doenças do foro psicológico, como mania, depressão, alucinação e psicose. Com base nestes estudos, escreveu o livro *Como a Meditação Pode (ou Não) Mudar a Sua Vida*, editado pela Lua de Papel.

A sua experiência com a meditação e o ioga determinaram a partilha neste livro ou foi apenas um ponto de partida?

Este livro foi para mim o fechar

F
“Aprender a meditar produz algumas modificações no cérebro, mas aprender uma nova língua produz ainda mais”



Mindfulness

O uso de técnicas de meditação budista para fins psicoterapêuticos está registado pelo menos desde o século VIII

de um círculo em que andava metido desde que comecei a ler sobre meditação e transformação pessoal aos 15 anos e pautou a minha emigração – fui fazer o doutoramento para Inglaterra para tentar perceber se e como as práticas espirituais alternativas (há 15 anos a meditação ainda era alternativa) nos podiam transformar. Finalmente, com este livro, tentei esboçar uma espécie de resposta.

É mais incrédulo agora ou antes de ter feito a pesquisa para este livro?

Menos ingénuo certamente. Algo desiludido com o modo como a ciência é indevidamente utilizada para justificar ideias simplistas, ainda que românticas, sobre a natureza humana e de transformação pessoal. Mais descrente em respostas simples mas mais crente no mistério que pulsa em cada um de nós e que se recusa a obedecer a fórmulas ou técnicas padronizadas.

Mudar a vida ou mudar de vida parece ser um paradigma de cura. É de cura que se trata quando falamos de meditação ou de ioga?

A questão da cura é escorregadia;

por um lado, sim, há pelo menos meio século que o ioga e a meditação surgem no mercado como técnicas que prometem cura para a insónia, depressão, ansiedade, etc. Mas a sua vocação original, que as versões seculares do ioga e da meditação não contemplam, é a de proporcionar a descoberta de um Eu mais profundo e de uma vivência radicalmente diferente – portanto, uma cura que liberta, limpa o olhar e rompe com uma maneira de viver condicionada, de apegos a desejos, vaidades e emoções de um ego imaturo.

Cura de quê? Depressão e ansiedade? Será o cérebro o órgão a curar, tendo um raio de acção sobre os outros?

O cérebro não existe isolado do corpo e a nossa vida interior não pode ser reduzida ao cérebro. Algumas teorias recentes dizem que a meditação funciona sobretudo como uma forma de auto-regulação, de proporcionar um maior controlo sobre pensamentos, emoções e comportamentos. Mas há muitas outras técnicas que fazem o mesmo. Aprender a meditar produz algumas modificações no cérebro, mas aprender uma nova língua produz ainda mais.



◀ Miguel Farias quis perceber se e como as práticas espirituais nos podiam transformar

Dizem que quem passa por experiências extremas, de quase morte, prisão ou perdas irreversíveis, muda mesmo de comportamento. Há bases científicas para dizer isso?

Sabemos que experiências extremas podem trazer mudanças significativas, mas faltam estudos; é um tema que não se pode estudar no laboratório. O relato de Pavlov que contamos no nosso livro do que aconteceu aos cães que quase morreram afogados (esqueceram ou perderam o condicionamento) é um caso.

Neste livro há sempre um lado obscuro, como se meditar, por exemplo, pudesse levar a um buraco negro, de onde há riscos de nunca mais se sair. Isso quer dizer que nem toda a gente pode meditar em segurança?

É verdade. Tentamos trazer uma visão real e holística destas práticas, ao invés da imagem bonitinha e domesticada dos aplicativos de meditação em *tablet*. Estas práticas foram inventadas para nos desafiar, para nos fazer ir mais além; não para fazer a nossa vida mais confortável. Lembro-me de há anos ouvir Dalila Pereira da Costa falar de anjos e como tínhamos uma imagem barroca desses seres: luminosos, talvez até meios gordinhos e sorridentes. Mas o que aconteceu aos anjos que têm um poder espantoso e temível e que trazem mensagens avassaladoras? É um pouco assim com estas versões seculares de meditação: apresentam-se num pacotinho bonito. Mas mesmo em versão aguada podem fazer-nos ter acesso a partes de nós que não estamos prontos para ver sem um guia. E, sim, pode desencadear problemas vários, de aumento de ansiedade e depressão a despersonalização.

◻ *“As versões seculares de meditação apresentam-se num pacotinho bonito”*

◻ *“A meditação não é um caminho universal. Utilizada apenas para relaxamento não serve para todos”*

Palavras como alma e luz, no sentido espiritual, valem o que valem, como a palavra Deus com D maiúsculo ou minúsculo?

Esta pergunta lembra-me um poema que escrevi para o pianista João Paulo Esteves da Silva, em que ◻

■ dizia que “a palavra é armadilha”. As técnicas contemplativas conforme praticadas e descritas por místicos de várias tradições parecem levar-nos além da palavra – não apenas ao silêncio mas a um balbuciar, um pouco como se fôssemos bebés, como se tivéssemos desaprendido a fala.

O homem é melhor desde que medita? Ou apenas se tornou mais consciente dos seus impulsos primários?

Repare que os tais impulsos primários podem ser transformados. Por outro lado, não me parece que haja mal algum em impulsos primários, mesmo na agressividade se esta for controlada ou metamorfoseada. Gosto muito daquele momento em que Jesus diz aos discípulos que eles são o sal da terra. Ora, esse sal ou fogo interior também queima e destrói, mas bem orientado alimenta e é criador.

A questão da tentação do Mal, que poderá explicar as práticas nazis, por exemplo, e da prática egoísta do Bem, podem obter resposta na ciência ou na religião mas são impossíveis de resolver?

Lembra-se daquele estudo famoso de psicologia social de Milgram sobre a obediência à autoridade – que demonstra como facilmente nos esquecemos de que temos livre arbítrio e fazemos o que nos dizem, inclusive dar choques eléctricos mortíferos a estranhos? Não creio que a ciência tenha avançado muito na forma de resistirmos a males tão simples quanto o do conformismo; ou que tenha melhorado significativamente a nossa habilidade, historicamente muito ténue, de nos pensarmos criticamente e ao nosso mundo. E temo que a utilização de técnicas como a da meditação *mindfulness* não venha ajudar nesta situação; se olhar ainda a piora.

Você explora a possibilidade de um Hitler que tendo aprendido a meditar poderia ter dirigido os seus impulsos assassinos para a arte, onde até se ajeitava.



● O psicólogo português, de 42 anos, fez o estudo para este livro com a psicóloga britânica Catherine Wikholm

Livro

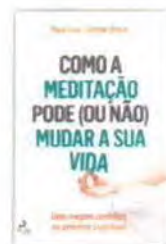
Como a Meditação Pode (ou não) Mudar a sua Vida

Autor

Miguel Farias e Catherine Wikholm

Editora

Lua de Papel



É fácil, demasiado fácil, aprendermos a ser carrascos, ou a olhar para o outro lado como se não fosse nada connosco; mais difícil é resistir. Mas é essa possibilidade de resistência, como o príncipe Gautama resiste ao conforto da vida aristocrática para se tornar o santo Buda, que nos faz humanos – algures entre o macaco e o anjo, como lembra Teixeira de Pascoaes. Há o reverso do que o Martin Amis explora: o ser-se activamente passivo, que é no fundo o exercício da contemplação ou meditação profunda. É outro tipo de resistência ao conformismo.

Somos seres para a morte ou para a vida?

Para a vida, claro. Embora muitas vezes nos dêem apenas dias em vez da vida.

A nossa necessidade de consolo é impossível de satisfazer, como sugeriu o Stig Dagerman?

Não, não é verdade. Através da experiência de laços profundos e positivos com outros conquista-se essa necessidade de consolo, mesmo quando o desconsolo provém de uma falha ou ferida muito antiga.

É a questão da conquista de uma certa paz no coração, um certo

sossego existencial, que valida a importância de meditar, com os riscos implícitos de chocarmos com um Eu sinistro, obscuro, vingativo, uma identidade assassina, parafraseando Amin Maalouf?

Não é um risco mas uma necessidade de encontro com o outro em nós mesmos. Se esse mergulhar na escuridão profunda não acontecer, então não é uma meditação mas um macaquear da meditação. Agora, o que valida a meditação – a busca de paz ou outra coisa? Varia de pessoa para pessoa. E não é um caminho universal, será o de alguns. Mesmo se utilizada apenas para relaxamento, não serve para todos.

Em suma, quem ler este livro poderá pelo menos beneficiar de métodos de aprendizagem que o levem a experimentar uma espécie de felicidade ou é presunção aspirar a tanto?

Sim, se for a felicidade que resulta da busca autêntica que passa pelo desassossego. Porque sem um profundo desassossego não se chega a uma felicidade real. E creio que tem razão quanto aos laivos de ironia – sem sentido de humor estamos tramados: é o sinal claro de que nos levamos demasiado a sério e que temos o Eu petrificado. ■