

# The New York Times: Meditação budista ganha terreno entre terapeutas

O paciente sentou-se com os olhos fechados, submerso no ritmo de sua própria respiração, e depois de um tempo percebeu que estava pensando sobre sua problemática relação com seu pai.

"Eu era capaz de estar lá, presente para a dor," disse ele, quando a sessão de meditação acabou. "Para apenas ser quem era, sem pensar a respeito."

O terapeuta concordou com cabeça.

"Era nada menos que aceitação," ele continuou. "Apenas deixar acontecer. Não tentar mudar nada."

"É isso," disse o terapeuta. "É isso, e isso é grande."

Esse exercício de percepção focada e manipulação mental de emoções se tornou uma das técnicas mais populares da nova psicoterapia na década passada. A meditação "mindfulness", como é chamada, é baseada nos ensinamentos de um príncipe indiano do século V antes de Cristo, Siddhartha Gautama, posteriormente conhecido como Buda. Está chamando a atenção de terapeutas de todas as classes, incluindo pesquisadores acadêmicos, analistas freudianos e céticos que vêem todas as marcas de outra mania.



Por anos, psicoterapeutas trabalharam para aliviar o sofrimento dando novas molduras aos pensamentos dos pacientes, alterando diretamente o comportamento ou ajudando as pessoas a atingir percepção das fontes subconscientes de seu desespero e ansiedade.

A promessa da meditação "mindfulness" (consciente ou conscienciosa) é poder ajudar os pacientes a agüentar dilúvios de emoções durante o processo terapêutico - e no final alterar as reações a experiências cotidianas em níveis que as palavras não conseguem alcançar. "O interesse nisto acabou de decolar," diz Zindel Segal, um psicólogo do Centro de Vícios e Saúde Mental e Toronto, onde a terapia de grupo citada acima foi gravada. "E acho que uma grande parte disso é que mais e mais terapeutas estão praticando alguma forma de contemplação e querem trazer isso para a terapia."

Em workshops e conferências por todo o país, estudantes, orientadores e psicólogos de prática privada amontoaram-se em palestras sobre a meditação "mindfulness". O Instituto Nacional de Saúde está financiando mais de 50 estudos de técnicas de consciência, contra apenas três realizados em 2000, para ajudar a aliviar o estresse, suavizar a vontade dos vícios, aprimorar a atenção e reduzir o desespero e as ondas de calor.

Alguns proponentes dizem que a chegada de Buda à psicoterapia sinaliza uma abertura mais ampla na cultura como um todo - uma forma de acessar a cura mais profunda, um caminho oculto revelado.

Mas até agora, são poucas as evidências de que a meditação "mindfulness" ajuda a aliviar sintomas psiquiátricos e, em alguns casos, pode fazer com que as pessoas piorem, como foi sugerido por alguns estudos. Agora, muitos pesquisadores temem que o entusiasmo pela prática do Budismo ultrapasse tanto a ciência, que essa promissora ferramenta psicológica pode se tornar apenas mais uma moda.

"Estou muito aberto à possibilidade de que essa abordagem pode ser efetiva, e ela certamente deve ser estudada," diz Scott Lilienfeld, um professor de psicologia em Emory. "O que me preocupa é o hype, o exagero, a conversa sobre mudar o mundo, essa sedução do guru que o campo da psicoterapia tem a tendência de cultivar."

A meditação budista chegou à psicoterapia pela medicina acadêmica mainstream. Na década de 1970, um estudante de graduação em biologia molecular, Jon Kabat-Zinn, intrigado por idéias budistas, adaptou uma versão de sua prática meditativa que poderia ser facilmente aprendida e estudada. Era uma versão secular, extraída como uma pedra preciosa das fundações multifacetadas dos ensinamentos budistas, que havia originado uma ampla variedade de seitas e práticas espirituais e atraído 350 milhões de seguidores em todo o mundo.

Na meditação transcendental e outros tipos de meditação, praticantes buscam transcender ou "perder" a si mesmos. O objetivo da meditação mindfulness era diferente: estimular a percepção de cada sensação, à medida que elas se desdobram no momento.

Kabat-Zinn ensinou a prática a pessoas que sofriam de dores crônicas na escola médica da Universidade de Massachussets. Nos anos 80 ele publicou uma série de estudos demonstrando que cursos de duas horas, ministrados uma vez por semana durante oito semanas, reduziram as dores mais eficazmente que o tratamento usual.

A notícia se espalhou discretamente no início. "Acho que naquela época, outros pesquisadores tinham de ser muito cuidadosos ao falar sobre isso, porque eles não queriam ser vistos como estranhos da Nova Era," diz Kabat-Zinn, agora professor emérito de medicina na Universidade de Massachussets. "Então eles não deram o nome de conscienciosa, ou meditação. Depois de um tempo, nós divulgamos tantos estudos que as pessoas se sentiram mais confortáveis com isso."

Uma pessoa que reparou logo cedo foi Marsha Linehan, uma psicóloga da Universidade de Washington que estava tentando tratar pacientes profundamente problemáticos com históricos de comportamento suicida. "Tratar esses pacientes com alguma terapia de comportamento baseada na mudança só os fez piorar, não melhorar," disse Linehan em uma entrevista. "Com a situação realmente negra, você precisa de algo diferente, algo que faça as pessoas tolerarem essas emoções tão fortes."

Na década de 1990, Linehan publicou uma série de estudos dizendo que uma terapia que incorporava a consciência Zen-Budista, "aceitação radical," praticada por terapeuta

e paciente, reduzia significativamente o risco de hospitalização e tentativas de suicídio nos pacientes de alto risco.

Finalmente, em 2000, um grupo de pesquisadores incluindo Segal em Toronto, J. Mark G. Williams na Universidade de Gales e John D. Teasdale no Conselho de Pesquisa Médica na Inglaterra, publicou um estudo relatando que oito sessões semanais de meditação mindfulness cortaram pela metade a taxa de reincidência em pessoas com três ou mais episódios de depressão.

Com o Dr. Kabat-Zinn, eles escreveram um livro que se tornou popular, "The Mindful Way Through Depression". A curiosidade dos psicoterapeutas sobre a meditação mindfulness, antes temporária, transformou-se neste "frenesi constante que vemos acontecendo agora," diz Kabat-Zinn.

A meditação mindfulness é fácil de ser descrita. Sente-se em uma posição confortável, olhos fechados, preferivelmente com as costas retas e não-apoiadas. Relaxe e note as sensações corporais, sons e temperamentos. Repare neles sem julgamento. Deixe a mente assentar ao ritmo da respiração. Se ela vagar (e irá vagar), gentilmente preste atenção à respiração. Fique com ela por pelo menos 10 minutos.

Depois de dominar o controle da atenção, segundo alguns terapeutas, a pessoa pode virar-se, mentalmente, para encarar um pensamento ameaçador ou perturbador - sobre, digamos, um relacionamento tenso com uma pessoa próxima - e aprender a simplesmente agüentar a raiva ou tristeza e deixá-los passar, sem recair para uma reflexão ou tentativa de alterar o sentimento, um movimento que muitas vezes sai pela culatra.

Uma mulher, uma médica que fazia terapia por anos para gerenciar períodos de extrema ansiedade, recentemente começou a se tratar com Gaea Logan, uma terapeuta de Austin, Texas, que incorpora a meditação mindfulness em sua prática. Essa paciente tinha muito com que se preocupar, incluindo uma criança mentalmente doente, um divórcio e o que ela descrevia como uma "voz interior implacável", diz Logan.

Depois de praticar a meditação mindfulness, ela continuou a sentir ansiedade em alguns períodos, mas disse a Logan, "Eu posso parar e observar meus sentimentos e pensamentos e sentir compaixão por mim mesma."

Steven Hayes, um psicólogo da Universidade de Nevada em Reno, desenvolveu uma terapia conversacional chamada Terapia de Compromisso pela Aceitação, ou ACT, baseada em um esforço similar, estilo Buda, de mover-se além da linguagem para mudar os processos psicológicos fundamentais.

"Ter nossa saúde mental definida pelo conteúdo de nossos pensamentos é uma grande mudança", diz Hayes. "Defini-la pelo relacionamento com esse conteúdo - e mudar esse relacionamento ao sentar-se com, reparar e nos tornar livres de nossa definição de nós mesmos."

Para todos esses esperançosos sinais, a ciência por trás da meditação mindfulness está dando os primeiros passos. A Agency for Healthcare Research and Quality, que pesquisa práticas de saúde, publicou no ano passado uma abrangente análise de estudos

de meditação, incluindo TM, Zen e prática mindfulness para uma ampla variedade de problemas físicos e mentais. A análise descobriu que na maioria dos estudos a pesquisa foi incompleta demais para oferecer conclusões.

Fonte: The New York Times

Retirado do link: <http://cienciaesaude.uol.com.br/ultnot/2008/06/06/ult4477u716.jhtm>

Data: 06/06/2008

Texto: Benedict Carey.