

Traços Alterados

Daniel Goleman
e
Richard J.
Davidson

Traços Alterados

A ciência revela a forma
como a meditação modifica
a mente, o corpo e o cérebro

TEMAS E DEBATES

Círculo Leitores

1

A via profunda e a via larga

Numa bonita manhã de outono, Steve Z, um tenente-coronel que trabalhava no Pentágono, ouviu «um estrondo enorme e selvagem» e, instantaneamente, ficou coberto de escombros, pois o teto dera de si, atirando-o ao chão, inconsciente. Era o 11 de Setembro de 2001 e um jato de passageiros despenhara-se contra o gigantesco edifício, muito próximo do gabinete de Steve.

Os escombros que cobriram Steve salvaram-lhe a vida quando a fuselagem do avião explodiu e uma bola de fogo açoitou o espaço aberto do gabinete. Apesar dos ferimentos, Steve regressou ao trabalho passados quatro dias, labutando ao longo de noites febris, das seis da tarde às seis da manhã, porque essas eram as horas diurnas no Afeganistão. Pouco tempo depois, voluntariou-se para um ano no Iraque.

«Fui para o Iraque sobretudo porque não conseguia andar na rua sem me sentir supervigilante, preocupado com as pessoas que

olhavam para mim, completamente em guarda», recorda Steve. «Não conseguia entrar num elevador, sentia-me aprisionado dentro do meu carro no trânsito.»

Os seus sintomas eram os clássicos da perturbação pós-stresse traumático. Então chegou o dia em que se convenceu de que não conseguia lidar com aquilo sozinho. Steve acabou por consultar uma psicoterapeuta que continua a visitar. Ela persuadiu-o, de uma forma cuidadosa, a experimentar a *mindfulness*.

A *mindfulness*, recorda, «forneceu-me algo que eu podia fazer para me ajudar a sentir-me mais calmo, menos stressado, não tão reativo». Conforme praticava mais, fazia uso da benevolência compassiva e frequentava retiros, os seus sintomas de PPST tornavam-se gradualmente menos frequentes e intensos. Apesar de a irritabilidade e a inquietação continuarem a surgir, ele antevia a sua chegada.

Histórias como a de Steve oferecem relatos encorajadores sobre a meditação. Nós meditámos durante todas as nossas vidas de adultos e, tal como Steve, sabemos por experiência própria que a sua prática tem inúmeros benefícios.

Mas a nossa formação científica também nos obriga a ponderar. Nem tudo o que é propalado pela magia da meditação resiste a testes rigorosos. Por isso, propusemo-nos tornar claro o que resulta e o que não resulta.

Algumas das coisas que se sabe sobre a meditação poderão estar erradas. Mas poderá não se conhecer o que é verdade sobre a meditação.

Por exemplo, a história de Steve. A história foi repetida em inúmeras variações por inúmeros indivíduos, que afirmavam ter encontrado alívio em métodos de meditação como a *mindfulness* – não apenas em relação à perturbação pós-stresse traumático

(PPST), mas em relação a praticamente todo o tipo de perturbações emocionais.

No entanto, a *mindfulness*, parte da antiga tradição da meditação, não pretende constituir uma tal cura; este método apenas recentemente foi adaptado como um bálsamo para as nossas modernas formas de angústia. O objetivo original, adotado nalguns círculos até hoje, foca-se na profunda exploração da mente com vista a uma intensa alteração do nosso próprio ser.

Por outro lado, as aplicações pragmáticas da meditação – como a *mindfulness* que ajudou Steve a recuperar do trauma – exercem um forte apelo, mas não vão tão fundo. Como esta abordagem alargada tem um fácil acesso, houve muita gente a descobrir uma forma de incluir pelo menos um pouco de meditação no seu dia.

Existem, assim, duas vias: a profunda e a larga. Estas duas vias são muitas vezes confundidas entre si, embora difiram em grande parte.

Vemos a via profunda incorporada a dois níveis: numa forma pura, por exemplo, nas antigas linhagens do budismo *theravada*, como é praticado no Sudeste Asiático, ou entre os iogues tibetanos (em relação aos quais veremos alguns dados notáveis no capítulo 11, «O cérebro de um iogue»). Chamaremos Nível 1 a este tipo de prática mais intenso.

No Nível 2, estas tradições foram removidas e deixaram de fazer parte de um estilo de vida total – entre os monges e os iogues, por exemplo – e foram adaptadas a formas mais ao gosto do Ocidente. No Nível 2, a meditação surge sob formas que não consideram parte da sua fonte asiática original, a qual poderia não ser facilmente transponível para a cultura ocidental.

Depois, existem os tratamentos largos. No Nível 3, um maior afastamento retira estas mesmas práticas de meditação do seu con-

texto espiritual e distribuí-as de forma mais alargada – como no caso da Redução do Stresse Baseada em Mindfulness (mais conhecida por RSBM), fundada pelo nosso bom amigo Jon Kabat-Zinn, e ensinada agora em milhares de clínicas e centros médicos e em muitos outros sítios. Ou a nossa Meditação Transcendental (MT), que oferece mantras sânscritos clássicos ao mundo moderno, num modelo adaptado.

As formas ainda mais largamente acessíveis de meditação de Nível 4 são, por necessidade, as mais diluídas, para as tornar mais acessíveis ao maior número de pessoas. As presentes vogas de «*mindfulness* à secretária», ou as aplicações digitais de minutos de meditação, exemplificam este nível.

Preveremos também um Nível 5, que existe agora apenas em fragmentos, mas que poderá muito bem aumentar em número e alcance com o tempo. No Nível 5, as lições que os cientistas aprenderam ao estudarem todos os outros níveis conduzirão a inovações e adaptações que poderão ter um benefício mais alargado – potencial que exploraremos no capítulo final, «Uma mente sã».

As profundas transformações do Nível 1 fascinaram-nos quando descobrimos a meditação. O Dan estudou os antigos textos e praticou os métodos que aí são descritos, em particular durante os dois anos em que viveu na Índia e no Sri Lanka, nos seus dias de doutoramento e logo a seguir. O Richie (como todos lhe chamam) seguiu o Dan até à Ásia durante uma demorada visita, praticando também em retiros, encontrando-se com estudiosos da meditação – e, mais recentemente, tendo obtido tomografias dos cérebros de praticantes de meditação de nível olímpico, no seu laboratório da Universidade do Wisconsin.

A nossa própria prática de meditação tem sido sobretudo de Nível 2. Mas, desde o início, a via larga, os Níveis 3 e 4, têm tam-

bém sido importantes para nós. Os nossos professores asiáticos diziam que, se algum aspeto da meditação pudesse ajudar a mitigar o sofrimento, devia ser oferecido a todos, não apenas àqueles empenhados numa busca espiritual. As nossas teses de doutoramento aplicaram esse conselho estudando formas de meditação que poderiam ter benefícios cognitivos e emocionais.

A história que aqui contamos espelha a nossa viagem pessoal e profissional. Temos sido amigos íntimos e colaboradores na ciência da meditação desde a década de 1970, quando nos conhecemos em Harvard durante a licenciatura, e temos sido praticantes desta arte interior durante todos estes anos (embora não sejamos, nem de perto, mestres).

Como ambos temos formação em psicologia, juntamos competências adicionais para fazer este relato. O Dan é um jornalista científico experiente, que escreveu para o *New York Times* durante mais de uma década. O Richie, neurocientista, fundou e dirige o Centro para Mentes Saudáveis da Universidade do Wisconsin, além de chefiar o laboratório de imagiologia cerebral do Centro Waisman, no mesmo local, repleto de aparelhos de IRMf e de TEP* e uma bateria de programas de análise de dados de última geração, juntamente com centenas de servidores para a pesada tarefa de computação exigida para este trabalho. O seu grupo de investigação conta mais de cem especialistas, que vão desde médicos, estatísticos e informáticos até neurocientistas e psicólogos, bem como estudiosos das tradições de meditação.

A coautoria de um livro pode trazer dificuldades. E podem ter a certeza de que as tivemos – mas quaisquer que possam ter

* Imagiologia por ressonância magnética funcional e tomografia por emissão de positrões, respetivamente. (*N. do T.*)

sido as dificuldades que a coautoria nos levantou, foram vastamente recompensadas pelo puro prazer de trabalharmos em conjunto. Somos grandes amigos há décadas, mas temos trabalhado separadamente durante a maior parte das nossas carreiras. Este livro juntou-nos de novo, o que é sempre uma alegria.

O leitor tem nas mãos o livro que sempre quisemos escrever, mas não podíamos. A ciência e os dados de que precisávamos para apoiar as nossas ideias só recentemente amadureceram. Agora que ambos atingiram uma massa crítica, estamos entusiasmados por podermos partilhá-lo.

A nossa alegria deriva também do nosso sentimento de uma missão partilhada e significativa: pretendemos modificar o discurso com uma radical reinterpretação de quais são – e não são – os verdadeiros benefícios da meditação e de qual foi sempre o verdadeiro objetivo da sua prática.

A VIA PROFUNDA

Após o seu regresso da Índia no outono de 1974, o Richie encontrou-se num seminário sobre psicopatologia, no regresso a Harvard. O Richie, de cabelo comprido e com uma indumentária a condizer com o espírito desses tempos de Cambridge – incluindo uma colorida faixa de pano que usava como cinto –, ficou espantado quando o seu professor disse: «Um dos sinais de esquizofrenia é a forma bizarra como a pessoa se veste», dirigindo ao Richie um olhar significativo.

E, quando o Richie disse a um dos seus professores de Harvard que queria focar a sua dissertação na meditação, a resposta direta foi imediata: isso seria um passo para acabar com a sua carreira.