

## Dominando a sua própria mente

por Katherine Ellison



*Distraído? Zangado? Invejosos? Há cada vez mais evidência de que a atenção, a regulação emocional - até o amor - são aptidões que podem ser treinadas através da prática da meditação. Talvez seja a hora de você se tornar um utilizador de alto rendimento de seu próprio cérebro.*

Quando o meu filho tinha 8 anos, ligou para o 911 quando eu lhe tirei o Game Boy. Gostaria de ter andado a estudar o budismo naquela época, porque provavelmente teria lidado muito melhor com aquilo. Suspeito que não teria gritado com ele enquanto o operador ainda estivesse a ouvir. E aposto que não teria ficado tão apavorada quando a polícia nos interrogou em quartos separados da casa - pelo menos até eu ouvir o outro oficial perguntar: "Ela tirou-te o quê?"

Mais importante, sei que teria perdoado o meu filho muito mais rapidamente, e a coisa toda não teria parecido tão traumática. Eu poderia até ter olhado para ele com compaixão.

Olhando para trás, percebo que estava subutilizando o meu próprio cérebro. É um pequeno consolo que muitos mortais igualmente são partilhem esta falha. A nossa atenção oscila, a nossa paciência diminui e - impulsionada pelo medo, pela malícia, pelo desejo e por outras paixões profundamente enraizadas - passamos do impulso à acção.

Em contraste, os meditadores budistas experientes utilizam os seus cérebros com uma habilidade excepcional. Baseando-se em 2.500 anos de tecnologia mental - técnicas para prestar atenção cuidadosa ao funcionamento das suas próprias mentes - eles desenvolvem experiência em controlar o fluxo das suas vidas mentais, evitando as rajadas emocionais que muitas vezes nos compelem a tomar sentimentos pessoais, oh, tão pessoalmente, e libertando novos canais para a consciência, a calma, a compaixão e a alegria. O seu exemplo sustenta a possibilidade de que todos nós podemos escolher modular os nossos humores, regular as nossas emoções e aumentar a capacidade cognitiva - que todos nós nos podemos tornar utilizadores de alto desempenho dos nossos próprios cérebros.

"Estamos a falar de uma estratégia de longo prazo para cultivar o coração e a mente a extrair plenamente as capacidades benéficas da mente humana", diz B. Alan Wallace, fundador e presidente do Instituto Santa Barbara para Estudos da Consciência. Um estudioso budista que examina a relação entre a ciência e a religião, ele acredita que muito do sofrimento humano é resultado da nossa própria acção. Os nossos sentimentos contraem-se em torno de ameaças ao nosso sentido de identidade e obscurecem as nossas percepções sensoriais. Acabamos reagindo, como se não tivéssemos outra escolha.

A meditação altera o que tendemos a considerar como características mentais estáveis - ansiedade, por exemplo, ou raiva. Os praticantes descobrem que os sentimentos são eventos que surgem na psique como bolhas no fundo de uma panela de água a ferver. "Eles aprendem a não se identificar com as suas emoções, tornando mais fácil deixá-las ir", diz o neurocientista Richard Davidson, da Universidade de Wisconsin, em Madison.

Como resultado de uma extraordinária convergência de pesquisas científicas sobre estados

interiores e uma nova compreensão duma tradição espiritual antiga, diz Jon Kabat-Zinn, fundador da pioneira Stress Reduction Clinic no Centro Médico da Universidade de Massachusetts, "a meditação budista está a causar uma expansão da ciência do que significa ser humano".

### **Dez milhões de americanos não podem estar todos errados**

Cerca de 10 milhões de americanos dizem que praticam alguma forma de meditação. O budismo é único entre as tradições espirituais na sua ênfase na psicologia. Os seus ensinamentos encorajam os praticantes a livrarem-se do sofrimento e a descobrirem a felicidade. O próprio conceito de auto-aperfeiçoamento informa *bhavana*, o termo sânscrito normalmente traduzido como "meditação," apesar de literalmente significar "cultivo." "Tem exactamente a mesma conotação de quando dizemos 'cultivar um jardim,'" diz Wallace.

O Buda estruturou as coisas de maneira diferente. Ele ensinou que o nosso modo padrão pode ser sofrer, mas apenas por causa de ignorância. Podemos transcender o nosso destino aprendendo a serenar a mente em meditação - não apenas para relaxar e lidar com o estresse, como a noção popular de budismo sustenta, mas para afinadamente treinarmos a renúncia a maus hábitos mentais. Em vez de ser um fim em si mesmo, a meditação torna-se numa ferramenta para investigar a sua mente e mudar a sua visão do mundo. Você não está a eliminar mas a afinar o seu cérebro, melhorando as suas aptidões de auto-verificação.

"Você deixa de estar sempre projetado para fora. Você começa a olhar para dentro e a ver como a sua mente funciona, e você muda a sua mente, pensamento a pensamento", explica Matthieu Ricard, um monge budista, cientista e intérprete francês para o Dalai Lama. "Os intelectuais franceses não gostam disso. Dizem: 'Vamos ser espontâneos; as paixões são a beleza da vida'. Eles acham que fazer um esforço não é bom - uma velha e absurda disciplina - e é por isso que estamos num caos. Mas muitas pessoas modernas entendem a noção de ficar em forma com o treino físico". Portanto, a ideia de desenvolver habilidades mentais com a meditação está a ganhar terreno.

### **O Aceno Da Neurociência**

O incentivo para essa nova maneira de pensar vem de um aliado incomum. A neurociência está a fornecer provas concretas de que o cérebro é plástico, dotado de uma capacidade vitalícia para se reorganizar a cada nova experiência. "Agora sabemos que disparos neurais

podem levar a mudanças nas conexões neurais, e a prática leva a mudanças no disparo neural", explica o psiquiatra da UCLA, Daniel Siegel. Os cérebros dos violinistas mudam de facto à medida que refinam a sua habilidade. O mesmo acontece com os cérebros dos taxistas de Londres, cuja subsistência depende da nitidez de sua memória. De igual modo, através da prática repetida de focar a atenção, os meditadores podem estar a fortalecer os circuitos neurais envolvidos no controle voluntário da atenção.

Um lama tibetano disse a Wallace que, antes de treinar, a sua mente parecia um cervo com grandes chifres a tentar atravessar uma densa floresta; o animal ficava sistematicamente preso nos galhos. Mas depois de muitos anos de prática, a sua mente era mais como um macaco na selva, balançando livremente de videira em videira.

Tais peritos são os Lance Armstrongs da meditação, diz Davidson, cujos pioneiros exames cerebrais de monges fornecem provas fascinantes de que emoções como amor e compaixão são de fato aptidões - e podem ser treinadas aprofundadamente. Os estudos também sugerem que a vida monástica não é um requisito; mesmo breves, sessões regulares de meditação podem produzir benefícios substanciais. Nem mesmo crer no Budismo é necessário. "Estou convencido de que pode fazer uma grande diferença na sua vida se começar nem que seja com 30 minutos por dia", diz Ricard. "Ao manter a prática, há um gotejar de insights. Gota a gota, você enche um jarro."

Um estudo recente do Massachusetts General Hospital descobriu que 40 minutos de meditação diária parecem engrossar partes do córtex cerebral envolvidas na atenção e no processamento sensorial. Num estudo piloto da Universidade da Califórnia, em San Francisco, os pesquisadores descobriram que professores brevemente treinados nas técnicas budistas que meditavam menos de 30 minutos por dia melhoraram o humor tanto como se tivessem tomado antidepressivos.

Existem muitos tipos de meditação, e eles podem ser usados para desenvolver uma série de aptidões mentais. Essa atitude concentra-se em práticas que abordam as lutas emocionais comuns. Através de técnicas básicas de meditação, é possível cultivar uma maior capacidade de atenção, desenvolver estabilidade emocional, entender os sentimentos dos outros e libertar-se das restrições que você mesmo coloca na sua própria felicidade.

### **Atenção: Estabilize a Mente**

Computadores, pagers, videogames, ligações de telemarketing, e-mails sem parar - tudo reduz a nossa

capacidade de atenção em pedacinhos. A vida moderna faz um ótimo trabalho ao distrair-nos. Mas talvez o problema não esteja nos nossos telemóveis, mas em nós mesmos. Afinal de contas, somos nós que constantemente escolhemos sobre o que prestar atenção e o que ignorar.

O problema é que a maioria de nós faz essas escolhas semi conscientemente, na melhor das hipóteses. Nós nem sequer tentamos controlar a nossa atenção, talvez porque não saibamos como. Os budistas sustentam que a capacidade pode ser aperfeiçoada através da prática consistente da meditação: a mente é instável por natureza, inerentemente distraída e a meditação é um meio de a estabilizar.

"A meditação é sobre prestar atenção", diz Kabat-Zinn. Cultivar a concentração não só estabiliza e clareia a mente, mas também pode melhorar a criatividade e a produtividade enquanto melhora os relacionamentos. Imagine se você realmente prestasse 100 por cento de atenção ao seu cômputo!

A estratégia que o inicia nesse caminho é a atenção plena, que significa tanto cultivar a consciência dum objecto específico sem julgamento quanto olhar profundamente para as coisas. Uma abordagem comum é focar-se num objeto ou nas sensações de sua própria respiração, observando cada inspiração e expiração e, pacientemente, voltando a atenção para a sua respiração de cada vez que ela vagueia.

"Você pratica concentrar-se num objeto", diz Clifford Saron, um neurocientista do Centro de Mente e Cérebro da Universidade da Califórnia em Davis. "Você começa a observar o fluxo da percepção momento a momento. Com a prática, você pode detectar padrões nessas flutuações."

É como se estivesse a flexionar um músculo do cérebro. Davidson, da Universidade de Wisconsin, afirma que o exercício mental da meditação fortalece e estabiliza as redes neurais no córtex pré-frontal medial - o centro de controle executivo do cérebro, envolvido na regulação da atenção. "As pessoas não sabem que há muita plasticidade no circuito", acrescenta. "Mais do que se pensava antes."

O esforço no exercício é equilibrar a consciência entre a monotonia e a distração. Para o fazer, você usa o processo de autocontrole que os psicólogos chamam de metacognição: consciência da consciência. É o que lhe permite saber quando, por um lado, você está a começar a divagar e precisa de renovar o interesse e, por outro, se distrai e precisa de trazer de volta a sua atenção. À medida que for ajustando gradualmente a sua concentração, perceberá o caos habitual de seus pensamentos e, gradualmente, a calma que está por trás

deles. "A consciência supera os pensamentos", diz Kabat-Zinn, "porque você pode estar consciente dos seus pensamentos".

No seu livro, *The Attention Revolution: Unlocking the Power of the Focused Mind*, Wallace descreve um programa de nove fases para alcançar a quietude, um estado a que os budistas chamam de *shamatha* (pronuncia-se sha-ma-ta). Como disse um académico budista, a atenção torna-se "uma lâmpada a óleo inalterada pelo ar; para onde quer que a consciência seja dirigida, ela é firme e claramente direccionada".

Mesmo entre os noviços, os estudos mostram, que uma breve sessão de meditação pode ser mais eficaz para melhorar o desempenho em testes que exigem a concentração do que uma sesta. Mas os seus benefícios não param por aí. A meditação pode transformar radicalmente a emoção.

### **Equanimidade:**

#### **Reconhecendo a faísca antes da chama**

Grande parte da nossa experiência emocional consiste em rajadas de sentimentos negativos que passam pelo cérebro. Os sentimentos torturam-nos sem estarem intrinsecamente relacionados com a experiência. "Emoções não são fatos", explica Davidson.

As perturbações funcionam geralmente como os nossos piores inimigos, congelando as nossas mentes, impedindo-nos de ver e de responder claramente. Por outras palavras, elas diminuem a nossa capacidade para vivermos as nossas vidas. As emoções negativas são tão angustiantes, mostram os estudos, que, tendo uma escolha, muitas pessoas prefeririam suportar uma grande dor física - por exemplo, choques elétricos de alta voltagem.

No entanto, as pessoas empanturram-se livremente com doses excessivamente grandes de angústia mental, a que o neurocientista de Stanford Robert Sapolsky chama de "sofrimento adventício - a dor do que foi, do que será, do que poderia ser ou do que outra pessoa está a experimentar". Sapolsky mostrou que com o tempo essas ajudas extras do sofrimento mental podem danificar as partes do cérebro envolvidas na aprendizagem e na memória, bem como do sistema imunológico.

Décadas antes dos estudos de Sapolsky, o pioneiro psicólogo cognitivo Albert Ellis apresentou a então radical ideia de que as emoções dolorosas surgem mais das crenças das pessoas do que da própria realidade: por si só os pensamentos podem originar angústia. Hoje, os terapeutas que usam práticas cognitivo-

comportamentais, incluindo um Ellis envelhecido, aconselham os pacientes a aliviar o sofrimento emocional, alterando o conteúdo dos seus pensamentos - desafiando as suas crenças e testando novas possibilidades.

A meditação budista aborda a mesma questão de maneira um pouco diferente. Muda o seu relacionamento com as suas emoções mais do que as emoções em si. Permite que veja as flutuações de humor, momento a momento, para que seja capaz de navegar por elas. "Você torna-se mais parecido com o céu do que com a tempestade", diz Kabat-Zinn. Você pode evitar a "ganância" mental pelo julgamento ou uma necessidade impulsiva para agir.

A abordagem parece ser eficaz. Num estudo realizado pela psicóloga Zindel Segal, da Universidade de Toronto, a meditação impediu com sucesso a recaída em depressão de pacientes com histórico de distúrbio de humor recorrente.

A meditação torna-se uma espécie de "painel das suas emoções", diz Wallace. Ele permite-lhe verificar os parâmetros e objectivamente decidir se está prestes a sobreaquecer, e assim não será apanhado de surpresa quando o vapor começar a sair do motor. O "motor", neste caso, é o que é freqüentemente chamado de sistema límbico - ou o cérebro emocional - que está ligado ao córtex pré-frontal. Através das suas ações no córtex pré-frontal, a meditação pode atenuar a excitação afetiva dum sistema límbico disparado para o modo de alarme pelo medo ou pela raiva.

Talvez eu pudesse ter reconhecido que o meu desejo de gritar com o meu filho enquanto ele ligava para o 911 era inútil. No entanto, esse nível de clareza é difícil de alcançar. Para a maioria de nós, o tempo de reacção entre provocação, impulso e ação é menor do que um batimento cardíaco - apenas um quarto de segundo entre a causa do evento e a resposta da amígdala, ou centro do medo. Nessa fração de segundo, as nossas emoções têm tempo para afogar o nosso julgamento - e muitas vezes o fazem.

A meditação, no entanto, promete quebrar esta aparente reacção em cadeia, permitindo-nos reconhecer "a centelha antes da chama". Através de muitas horas de observação silenciosa da habitual tirania das emoções, você pode gradualmente familiarizar-se com a tranquilidade da sua mente - a parte que um dia poderá escolher não ser tiranizada. Diz Ricard: "Você habitua-se com o modo como as emoções surgem, como elas podem sobrecarregar a sua mente ou desaparecer sem causar um impacto"

A meditação é um processo de cultivar a intimidade com os seus próprios estados mentais. "Mindfulness é uma forma de afinação intrapessoal", diz Seigel da UCLA, o que a torna a ferramenta perfeita para afinação *interpessoal* - por outras palavras, compaixão. "A capacidade de ver a sua própria mente", observa Seigel, "permite-lhe ver a mente dos outros."

Como todos os pais dum adolescente sabem, a compaixão pode ser um trabalho difícil. É preciso esforço para reunir sentimentos calorosos por alguém que grita consigo enquanto pede dinheiro. Alguns pais precisam de utilizar truques com as suas próprias mentes, como forçar-se a ver o adolescente como um bebé fofinho.

Na meditação, os budistas fazem algo semelhante. "Você simplesmente tem que o fazer uma e outra vez de novo", insiste Ricard. "Não é nada sofisticado." Imagine alguém a quem você já ama, deseje seu bem-estar e gradualmente estenda esse sentimento para os outros. Isso deveria incluir pessoas que você possa considerar como inimigos.

O próximo passo é alargar esse sentimento de compaixão a todos os seres, deixando que o sentimento "cresça e cresça e invada a sua mente, para que cada átomo de si mesmo seja bondade amorosa, compaixão e benevolência", diz Ricard. "Você deixa isso prolongar-se e torna-se cada vez mais e mais parte do fluxo da sua mente, e você faz isso de novo e de novo. Eventualmente fica mais fácil, mais rápido e mais forte no resto do tempo também, não apenas quando está a meditar. É como montar um cavalo. No início você tem que ter muito cuidado para não cair, mas rapidamente se esquece de que está a cavalo."

Em termos neurobiológicos, parecemos conectados para a empatia. Nos últimos anos, os cientistas descobriram que o cérebro humano tem um sistema de neurónios espelho, ativado quer quando executamos uma ação quer quando observamos uma acção similar de outros, incluindo a expressão facial de dor ou de alegria. Essa ativação permite-nos não só inferir os sentimentos dos outros, mas compartilhar esses sentimentos também.

Só recentemente os cientistas começaram a mapear as regiões do cérebro relacionadas com emoções positivas, como a empatia. Mas quando Davidson observou Ricard a meditar sobre a compaixão enquanto estava ligado a sensores de EEG, detectou um surpreendente aumento nas ondas gama registadas no córtex pré-frontal esquerdo, uma área relacionada com os sentimentos de felicidade. As descobertas fornecem suporte científico para algo que o Dalai Lama costuma

## **Compaixão: é como montar um cavalo**

dizer: Uma pessoa que medita sobre a compaixão pelos outros torna-se na primeira beneficiária.

A compaixão pelos outros começa em casa. "Aquele que ama a si mesmo nunca prejudicará outro", teria dito o Buda. Uma prática de meditação fiel demonstra compaixão por si mesmo, uma vez que envolve uma dedicação consciente de tempo e esforço para melhorar o bem-estar pessoal. Os insights obtidos com tal prática podem facilitar a sensação de bondade em relação aos outros; ao ter consciência de quantas vezes você é influenciado pelas emoções, poderá ser mais lento a culpar os outros por lapsos semelhantes, menos inclinado a interpretar as suas ações como desprezos intencionais.

A compaixão também pode ajudar as pessoas a gerir o seu próprio sofrimento, já que é um lembrete de que os outros também estão a sofrer. "Depois disso, a nossa dor não parece tão opressiva", diz Ricard. "Paramos de fazer a pergunta amarga, por quê eu?" A ligação entre a compaixão pelos outros e por nós mesmos poderá explicar por que estudos recentes ligam o altruísmo à saúde e à felicidade.

### **Felicidade: seu direito inato**

Desde best-sellers em como encontrar a alegria até um curso em Harvard em "uma vida gratificante e florescente", a felicidade é uma busca popular americana. Claro, há a felicidade e depois há a felicidade. Para a maioria de nós a variação hedônica de felicidade é a mais valorizada: experiências de prazer e, freqüentemente, acumulando bens materiais e riqueza. Mas há um outro tipo, chamado eudaimonia, que se baseia na concretização de objetivos pessoais e potencialidades. O ideal segue uma linha irregular de Aristóteles a Maslow e Sartre, paralelizando ao budismo nalgum ponto do caminho.

O budismo diz que a felicidade duradoura é um seu direito inato. Mas não vem de ter; vem de nos libertarmos da cegueira mental e das emoções aflitivas. Quando a temos, diz Ricard, podemos ver o mundo sem véus nem distorções. "É a alegria de ir em direção à liberdade interior e da bondade amorosa que irradia para os outros."

A parte complicada: Um desses véus é a própria ideia de um eu essencial e imutável, ou duma alma. "Geramos o nosso próprio sofrimento por processos complexos de auto-identificação," diz Kabat-Zinn. "O

ego gira em torno de coisas. Alguém no trânsito bate no meu carro. Eu digo-lhe que ele arruinou o 'meu dia!'"

Somos fundamentalmente interdependentes com outras pessoas e com o nosso meio ambiente, diz Ricard no seu novo livro, Happiness. A cada momento entre o nascimento e a morte, o corpo passa por inúmeras transformações, sendo a mente o palco de inúmeras experiências emocionais e conceptuais. "Experiência" é simplesmente o conteúdo do fluxo mental. No entanto, atribuímos permanência, exclusividade e autonomia ao eu. Essa auto-importância e o apego ao ego são a raiz do sofrimento.

Os meditadores apreendem que, quando deixam de levar tão a sério as suas próprias convulsões emocionais, o eu desaparece. Eles assimilam o mundo mais diretamente. Absorção, um estado semelhante ao que é conhecido como "fluxo", aumenta. "As pessoas estão famintas por esse tipo de experiência autêntica", observa Kabat-Zinn.

instigar os buscadores de felicidade a não só livrar-se do egoísmo, mas também a compreender a natureza amorfa do seu próprio ego, continua a ser uma idéia subversiva no Ocidente, embora alguns neurocientistas importantes tenham chegado à mesma conclusão. Wolf Singer, diretor do Instituto Max Planck em Frankfurt, Alemanha, por exemplo, descreve o cérebro como desprovido de qualquer "centro coerente" de decisão. É como uma orquestra sem maestro.

É uma possibilidade cheia de esperança que os cérebros possam mudar para melhor - especificamente, tornar-se mais aguçados, mais agradáveis, mais felizes. Ricard pode ser o seu melhor argumento. Muitos dos que se encontram com ele ficam impressionados com a sensação de bem-estar que ele projeta.

Mais de um ano depois do meu apogeu pessoal de maternidade - com o telefonema para o 911 - comecei a meditar sozinha. Hoje, de vez em quando, medito com o meu filho, o meu não tão ex fanático companheiro. À medida que nos concentramos no desenvolvimento de compaixão um pelo outro e aprendemos a ficar calmos, ele brinca com os paus do incenso.

Como Kabat-Zinn diz: "A consciência dá-lhe a sua vida de volta. Você pode então decidir o que fazer com ela."