

Geral

SAÚDE

ARMA CONTRA O STRESS: A MÁQUINA DA MEDITAÇÃO.

A combinação feita pela máquina: músicas suaves e óculos com luzes que piscam.

O adeptos já estão aliviando suas ansiedades com sessões de 30 minutos. O segredo é uma máquina que utiliza músicas suaves e óculos iluminados para induzir as ondas cerebrais lentas e suaves da meditação e do sono profundo.

Um centro de stress de Miami, denominado Mindworld, começou a oferecer os "vóços mentais" nessa máquina, em abril. O publicitário Steve Hsintz chama o centro "um spa de saúde cerebral" e os folhetos da empresa anunciam a "meditação eletrônica" como um tranquilizante sem drogas.

Muitos outros salões mentais começaram a oferecer sessões semelhante a partir do ano passado, incluindo o Tranquility Center, na cidade de Nova York; o Altered States, em West Hollywood, Califórnia; e o Universe of You, também na Califórnia.

Todos utilizam um sincro-energizador de ondas cerebrais, máquina patenteada em 1982 pelo psiquiatra Denis Gorges, de Cleveland, e comercializada por sua empresa, a Synchro-Techinc.

As ondas cerebrais são as descargas elétricas rítmicas produzidas pelo córtex cerebral. A frequência e a amplitude dessas ondas cerebrais alteram-se com a mudança de atividade. Os cientistas mediram quatro tipos distintos de ondas.

As ondas beta, com uma frequência de 13 a 26 ciclos por segundo, são as ondas cerebrais rápidas e curtas produzidas durante a atividade física ou o pensamento ativo.

As ondas alfa, de oito a 13 ciclos por segundo, são as ondas altas e curvas produzidas quando a pessoa está acordada mas calma e relaxada, durante a meditação, ou em trabalho criativo e absorvente.

As ondas beta, de quatro a oito ciclos por segundo, são as ondas lentas e pulsantes que ocorrem durante o sono leve e as experiências criativas máximas. As ondas delta, de um a quatro ciclos por segundo, são as ondas extremamente lentas produzidas no sono profundo, quando ocorre a maior parte dos sonhos.

Utilizando fones de ouvido e óculos iluminados, o sincro-energizador envia estímulos auditivos e visuais para o cérebro, nas frequências alfa, beta e delta. Por meio de um fenômeno denominado recrutamento, o cérebro responde produzindo ondas da mesma frequência.

A máquina apresenta um estímulo ao cérebro e convida-o, sem obrigá-lo, a seguir um padrão que ele já conhece", explica o dr. Juan Abascal, um dos quatro psicólogos que fundaram o Mindworld.

Os entusiastas dizem que passar algum tempo nos estados alfa e beta produz o mesmo efeito calmante que a meditação.

Os preços e as abordagens variam. No Mindworld, os clientes recostam-se em espreguiçadeiras almofadadas, enfileiradas em uma sala escura, com seus fones de ouvido estereofônicos e os óculos iluminados, pagando 40 dólares por uma sessão de 40 minutos. Os novaiorquinos, no Tranquility Center, deitam em esteiras no chão.

Luzes piscantes

Por meio dos fones de ouvido, os viajantes da mente ouvem a música da "Nova Era", — música suave mas sem melodia, com títulos como Ancient Drums (Tambores Primitivos) e Planetary Unfolding (Expansão Planetária). Os sons de gorjeios e de batimentos cardíacos constituem os estímulos auditivos.

A música fica mais lenta conforme as frequências diminuem da gama do ritmo alfa para o beta e depois o delta. Em seguida se aceleram novamente com o final da sessão.

Com os olhos fechados, as luzes bran-

cas piscantes de amplo espectro dentro dos óculos são percebidas pela mente como padrões luminosos multicoloridos em movimento. Esses padrões variam, mas as imagens abstratas podem assemelhar-se às aquelas desenhadas por computadores.

"Cada visão depende apenas da pessoa", adverte o folheto da Mindworld. "Cada cor, cada padrão, cada memória é da pessoa, e só dela."

A moda é adotar as sessões de sincro-energizador como um atalho para a meditação. "Depois de um dia muito agitado é possível ir ao centro e dissipar o estresse em 40 minutos", diz um usuário.

"O estresse é a palavra da década", afirma Abrascal, doutor em Psicologia Clínica especializado no tratamento de distúrbios psicossomáticos e no emprego de estas ondas mentais alterados.

"Setenta e oito a 80% do que se vê em um consultório médico são problemas relacionados ao estresse", comenta Abascal, observando que quando o médico recomenda relaxamento, o paciente não sabe como fazê-lo. "Aprender meditação pode demorar anos, e nossa sociedade não está estruturada para isso. Há uma mentalidade de 'prato pronto'. As pessoas querem livrar-se do estresse imediatamente", diz Abascal.

Viagem

"A nova técnica combina os ensinamentos do Oriente com a tecnologia do Ocidente", afirma Abascal. Normalmente, o cérebro levaria horas para atingir o ritmo delta, mas a máquina pode obter isso dentro de alguns minutos.

Gorges, o inventor da máquina, não reivindica para o sincro-energizador um lugar na Medicina. Ele pretende requisitar a aprovação da Administração de Medicamentos e Alimentos para o uso médico da máquina apenas depois da conclusão de pesquisas que estão sendo realizadas em algumas faculdades de Medicina.

Abascal compara o cérebro da pessoa com estresse a um motor desregulado, que desperdiça gasolina e se desgasta. O sincro-energizador agiria como um regulador, que ajusta o motor.

Abascal afirma que não é possível que alguém se viciem no sincro-energizador, pois ele age eliminando os vícios. A pessoa pode mesmo acabar aprendendo a atingir aquele estado por si própria, sem a máquina, em geral dentro de 12 a 24 sessões.

Gorges afirma que 15 mil sincro-energizadores estão em uso atualmente no mundo inteiro e que três milhões de pessoas já usaram a máquina, sem efeitos colaterais.

Segundo Abascal, a maioria das pessoas relata uma sensação de relaxamento profundo depois das sessões. Algumas descrevem uma sensação de peso, afundando na cadeira. Outras relatam uma sensação de extrema leveza, como se estivessem fluando ou pairando no ar.

Outras ainda descrevem a experiência como se tivessem "ido a algum lugar" e depois "voltado", uma espécie de viagem dentro de suas mentes.

As pessoas podem ter um sonho ou uma recordação da infância, embora estejam conscientes de que não estão dormindo e sintam-se distanciadas ou desvinculadas dessas experiências.

Abascal, em um discurso introdutório que precede cada sessão, assegura aos viajantes da mente que eles não irão receber mensagens subliminares e nem ficarão tão "moles" a ponto de não serem capazes de tomar decisões agressivas nos negócios — uma preocupação comum entre os executivos que experimentam o método.

Jane Sutton, da UPI