

Meditação, o melhor tratamento

Uma recente pesquisa realizada nos Estados Unidos com 1.200 pessoas que chegaram aos cem anos de idade revela que um dos segredos de sua longevidade reside no fato de não se deixarem dominar pelas preocupações. Os centenários aceitam a vida tal como ela é, não têm ambições desmedidas, vivem um dia de cada vez, não ficam deprimidos com as decepções e raramente se preocupam, se excitam ou se mostram contrariados.

Isso é ótimo, dirá o leitor, para as pessoas que cresceram num mundo simples e agrário sem a televisão alardeando constantemente os horrores mundiais, sem depender de máquinas e sistemas que sempre deixam de funcionar como deveriam, sem as exigências multidirecionais da vida moderna.

E, no entanto, a vida em princípios deste século não era livre de tensões.

O que existe de diferente hoje em dia não são as tensões, mas a maneira como reagimos a elas. Muitas pessoas crescem hoje com grandes expectativas, achando que podem controlar o seu futuro e querendo recompensas imediatas para os seus esforços. Quando os planos e sonhos se chocam com a realidade, as pessoas, frequentemente, ficam desapontadas e com raiva — reações que produzem **stress**.

Uma outra diferença é a falta, na vida moderna, de maneiras práticas e saudáveis para descarregar os sentimentos negativos.

Minha avó (que morreu com 95 anos) costumava esfregar as roupas no tanque. E as roupas nunca ficavam tão limpas como quando ela estava furiosa com alguma coisa. Esfregar o chão, bater os tapetes, cortar lenha, arrancar ervas daninhas do jardim, amassar o pão — eram maneiras terapêuticas de descarregar os sentimentos negativos. Hoje em dia, descarregamos a nossa raiva sobre os outros ou sobre nós mesmos, precipitando, possivelmente, toda uma série de enfermidades resultantes da tensão nervosa.

Nesta década de 1980, a maioria das pessoas precisa encontrar um meio de se livrar das tensões e, frequentemente, recorre a métodos — bebidas alcoólicas, drogas, cigarros, velocidade na estrada, bater nas crianças — que são ainda mais prejudiciais do que o próprio **stress**.

Uma maneira saudável de reduzir

as tensões são os exercícios físicos. Pesquisas recentes demonstram que o exercício, e até mesmo uma atividade moderada, provoca a libertação no cérebro de endorfinas (substâncias do próprio corpo semelhantes à morfina), que proporcionam a mesma tranqüilidade de um Valium, sem os custos e perigos decorrentes da ingestão de pílulas.

Outra maneira saudável de aliviar a tensão é uma técnica também antiga: a meditação. Durante muitos séculos a meditação fez parte dos rituais de oração e é rotineiramente praticada nas culturas orientais. Durante a década de 1960 e em princípios da de 70, muitos jovens proclamaram os benefícios da meditação para o corpo e o espírito.

No curso da última década, a meditação introduziu-se na classe média. Hoje, é praticada nas salas dos diretores executivos, no Pentágono, nas casas de corretagem de Wall Street, nas salas de repouso de funcionários e estudantes e nos próprios lares.

O valor mental e físico da meditação foi demonstrado por uma série de estudos realizados por médicos e cientistas. O dr. Herbert Benson, cardiologista da Escola de Medicina de Harvard e do Hospital Beth Israel, de Boston, está utilizando uma forma de meditação a que chama de "relaxamento", para tratar de pacientes que sofrem de pressão alta. O relaxamento é o oposto do **stress**, que é caracterizado por músculos tensos, pressão alta, taquicardia e respiração curta, além de uma sensação generalizada de tensão.

O **stress** surge automaticamente quando um animal ou um ser humano se sente ameaçado. Sua finalidade é levar-nos a uma ação autoprotetora — luta ou fuga — sendo, portanto, essencial para a sobrevivência. Mas o **stress** frequentemente se produz em situações nas quais não tem nenhuma serventia: engarrafamentos de trânsito, elevadores lentos, mau atendimento, crianças barulhentas, comida queimada, objetos perdidos, erros acidentais, companheiros que se atrasam, etc. Ao fim de alguns anos, essas reações podem produzir pressão alta, moléstias gastrointestinais, doenças cardíacas, dores de cabeça, dores de coluna e toda uma série de outras enfermidades resultantes do **stress**.

O relaxamento — que é o oposto do

stress — não ocorre automaticamente; ao contrário, deve ser provocado. O dr. Benson e outros demonstraram que o relaxamento diminui a hipertensão, reduz o ritmo das batidas cardíacas, diminui o fluxo de sangue enviado aos músculos, reduz o metabolismo, aumenta as ondas cerebrais tipo alfa, que estão associadas à sensação de relaxamento e bem-estar, e diminui os níveis de lactato no sangue (comumente associados com a fadiga muscular).

Em pacientes hipertensos, a prática diária do relaxamento baixou a pressão. Os trabalhadores que fizeram relaxamento faltaram menos dias ao trabalho e sofreram menos ansiedade.

Uma pesquisa revelou que, após onze meses de meditação diária, pacientes que tinham altos níveis de colesterol apresentaram uma redução significativa desses níveis. A meditação também reduziu substancialmente a angústia em 40% dos pacientes que sofriam de ansiedade crônica. Ela também ajudou a reduzir o uso excessivo de drogas e de bebidas alcoólicas. Os benefícios perduram enquanto o relaxamento é feito regularmente, mas desaparecem quando sua prática é interrompida.

Para praticar o relaxamento, o dr. Benson sugere que você se recolha a uma sala tranqüila onde não seja perturbado durante uns 20 minutos, pelo menos. Sente-se confortavelmente, feche os olhos, relaxe os músculos e concentre-se na sua respiração. Cada vez que expirar o ar, diga uma palavra — qualquer palavra — silenciosamente para si mesmo. Concentre-se nessa palavra e bloqueie todos os pensamentos que possam distraí-lo. Continue fazendo isto durante 10 a 20 minutos. Quando terminar, abra os olhos, mas continue sentado calmamente durante mais alguns minutos. Repita isto duas vezes ao dia para obter melhores resultados.

O dr. Benson recomenda que não se faça nenhum exercício de meditação durante as duas primeiras horas depois de uma refeição, porque os processos digestivos podem interferir no relaxamento. Ele também aconselha às pessoas que estão sendo tratadas de hipertensão que informem os seus médicos antes de começarem a meditação, pois ela pode modificar a maneira como o corpo usa os remédios destinados a baixar a pressão sanguínea.

Jane E. Brody