

Depois do Prozac, o budismo pode ser o novo antidepressivo

Uma dose diária de meditação budista pode ser a alternativa para os que sofrem de angústia e recorrem a medicamentos anti-depressivos como o Prozac, segundo asseguram especialistas em budismo reunidos em Cambridge, no estado de Massachussets, nos Estados Unidos, num encontro que contou com a presença do Dalai Lama. "Não é de estranhar que dentro de 20 anos as autoridades de saúde americanas recomendem 60 minutos de exercício mental cinco vezes por semana", refere o biólogo Eric Lander, membro do Projecto Genoma Humano, durante a conferência proferida no célebre Massachussets Institute of Technology (MIT).

Alguns dos estudos apresentados na conferência mostram não só que alguns dos praticantes mais experimentados conseguem ter uma capacidade de concentração capaz de provocar inveja a um controlador de tráfego aéreo, mas sobretudo que as técnicas de meditação podem ter aplicações no tratamento de doenças depressivas e até na melhoria do desempenho escolar.

O neurocientista Richard Davidson, da Universidade de Harvard, apresentou imagens da actividade cerebral de um monge capaz de elevar os níveis de actividade do córtex pré-frontal esquerdo - uma parte do cérebro associado às emoções positivas -, usando uma técnica conhecida como meditação compassiva.

Alan Wallace, ex-monge e actual presidente do Instituto de Estudos Interdisciplinares da Consciência, na Califórnia, sustenta que as práticas budistas destinadas a elevar o equilíbrio emocional e cognitivo poderiam revelar-se como poderosas ferramentas para o tratamento da depressão e das doenças mentais, podendo inclusivamente ser utilizadas na escola. "Não vejo razões pela qual estas técnicas não possam ser introduzidas no sistema educativo", diz Wallace - (à semelhança, aliás, do que aconteceu recentemente na Croácia, cuja proposta foi contrariada apenas pela pressão da igreja católica). "As pessoas teriam um melhor desempenho a nível educativo e profissional porque seriam mais felizes, mais equilibradas e mais receptivas", assegura.