

humanitas

143

EXÍLIO FORÇADO

SEPARAÇÃO, ISOLAMENTO, SOLIDÃO
E TÉDIO FORAM NOSSO DESTINO
NO ANO PANDÊMICO. QUE MUNDO
DESEJAMOS CONSTRUIR QUANDO
AS PORTAS SE REABRIREM?

EDUCAÇÃO SUPERIOR

ELA DEVIA
SER UM DOS
PILARES DA
SOCIEDADE,
MAS TEM SIDO
TRATADA COMO
MERCADORIA

ARTEMÍSIA

MUITO ANTES
DE FRIDA, A
EUROPA TEVE
UMA ARTISTA
DE ESPÍRITO
SELVAGEM E
FEMINISTA

A POPULAÇÃO EM SITUAÇÃO DE RUA SÓ CRESCE, E AS SAÍDAS PARA O
FUTURO NÃO DEVEM DESPREZAR A NATUREZA DA VIDA HUMANA

EDITORA
escala

ANO XVI • 2021
EDIÇÃO 143 - PREÇO R\$ 20,00
ISSN 1675-5763
0.011.43
9 772673 576000

Para treinar a mente, medite

POR KEITILINE VIACAVA

Frequentemente perguntam minha opinião a respeito da meditação e de seus supostos benefícios. De fato, a meditação, como muitos exercícios considerados místicos, merecem uma análise sob o olhar rigoroso da ciência. Seguindo uma visão cognitivista de mundo e de pessoas, tendo a considerar a meditação mais pelo lado do treino mental, e menos pelo lado espiritual. Atualmente, há um conjunto robusto de evidências sustentando a sua prática. Sabe-se que o treino da mente pela meditação pode impactar positivamente respostas emocionais e cognitivo-comportamentais nas pessoas, e isso tem sido observado em diferentes contextos, como em situações associadas a elevados níveis de estresse. Ela é útil porque pode aumentar o foco e reduzir a reatividade a situações negativas e, assim, também acaba contribuindo para a produtividade e a criatividade na vida pessoal e profissional.

Na década de 1970, Goleman e Schwartz (1976) forneceram algumas das primeiras evidências dos efeitos da meditação nas respostas emocionais. Nesse experimento, 60 participantes, compostos por 30 meditadores experientes e 30 controles, assistiram a um filme com imagens estressantes. Diversas medidas foram analisadas, como a condutância da pele, os batimentos cardíacos, autorrelatos e escalas de personalidade. Os dados demonstraram que o grupo de meditadores se adaptou mais rapidamente às reações geradas pelas imagens estressantes, em comparação ao grupo controle. Posteriormente, a possibilidade de utilização da meditação em intervenções de desenvolvimento passou a ser investigada em diferentes contextos, inclusive em empresas.

Os achados de pesquisas corroboram a criação de programas de redução do estresse baseados na meditação. Em um estudo canadense, Diana Koszyckia e alguns de seus colegas da Universidade de Ottawa compararam os efeitos da meditação aos efeitos da terapia cognitivo-comportamental em 53 pacientes diagnosticados com transtorno ansioso social. Os participantes foram aleatoriamente divididos para receber oito semanas de treino orientado

à redução do estresse pela aplicação de técnicas de meditação ou 12 sessões semanais de terapia em grupo. Os resultados mostraram que, apesar de os dois grupos terem obtido melhora nos sintomas, o que foi submetido à terapia apresentou escores mais baixos em medidas de ansiedade social, se comparado ao grupo exposto ao treino da meditação. Uma explicação para esses resultados talvez seja a influência positiva das técnicas de indução da respiração adotadas na meditação sobre os processos de autorregulação da emoção.

A meditação também pode aprimorar a *performance* cognitiva global, e esse é um dos principais benefícios que me levam a indicar a sua prática. Por exemplo, ela tem impacto positivo no desempenho da memória de trabalho, no processamento visuoespacial e nas funções executivas como um todo, incluindo a tomada de decisão, a resolução de problemas e a manutenção da atenção concentrada. Nas organizações, esses achados podem ser relevantes para apoiar o enfrentamento de situações de incertezas e de riscos, como mostrou uma pesquisa realizada com militares. Como, por vezes, a prática da meditação pode parecer um tanto sofisticada, mistificada ou complicada, a pergunta é: por onde começar? Sugiro que você busque se informar sobre o básico, o que for essencial para iniciar. Reserve um momento, em um local tranquilo, acomode-se de maneira confortável e observe os seus pensamentos e a sua respiração. Pratique no seu tempo, sem pressa ou pressão. Se sua disponibilidade é de três ou cinco minutos apenas, então pronto: siga assim. Lembre-se: da mesma forma como você não precisa entender de vinho para beber o que gosta, é possível praticar a meditação como um treino mental, sem ter que entender de todas as suas sutilezas para coletar seus benefícios. **hmt**

© SIANE TSCHIEDEL



KEITILINE VIACAVA, Ph.D., é diretora de educação corporativa e professora em cognição executiva no DM.Lab. Realizou pós-doutorado em Neurociência Cognitiva na Universidade de Georgetown, em Washington, D.C., e é doutora em Psicologia pela UFRGS. É ainda associada da Society for Neuroscience (SfN) e da Academy of Management (AoM), ambas nos Estados Unidos.