

Meditação e plasticidade cerebral

Pesquisado por Juliana Rejane da Cruz

Extraído do site: <http://polocultural.wordpress.com/2010/04/08/meditacao-e-plasticidade-cerebral/>

Seja colocando a mente em branco (ou tentando colocá-la) em silêncio, com um mantra ou com qualquer técnica entre tantas oferecidas pelas diversas linhas de meditação, os que já tentamos fazer isso sabemos que não é nada fácil. Porém, já se foi o tempo em que a meditação não passava de uma técnica de relaxamento. Hoje em dia, as técnicas que permitem visualizar imagens do cérebro em ação mostram as sinapses que ocorrem durante a meditação e como elas podem afetar o funcionamento cerebral como um todo.

Em uma reportagem de 2005, no jornal [The Washington Post](#), o neurocientista Richard Davidson afirmou que “o que descobrimos é que os praticantes de longa data apresentaram uma ativação cerebral em uma escala jamais vista anteriormente. A prática mental que eles desenvolvem produz um efeito no cérebro da mesma forma que uma prática do golfe ou tênis melhora o desempenho do esportista”. Portanto, como ele afirmou, fica demonstrado que é possível treinar o cérebro e modificá-lo fisicamente através da meditação, muito mais do que as pessoas imaginam.

Alguns dos benefícios da meditação, bastante divulgados por David Lynch, entre tantos outros, é o aumento do desempenho acadêmico e do autoconhecimento, mais tranquilidade e redução de ansiedades, diminuição de quadros depressivos e melhor comportamento de adolescentes, entre outros. Esses são alguns dos resultados apresentados pelas pesquisas realizadas por diversas universidades nos Estados Unidos junto a David Lynch Foundation.

Vale mencionar que não estamos falando de prática religiosa de nenhum tipo nem de nenhum “segredo”. Estamos recopilando alguns estudos científicos encontrados na internet que se referem ao “default mode network”, uma espécie de funcionamento de fundo do cérebro enquanto ele não está realizando uma atividade específica como escrever ou calcular. Estudos realizados pela Emory University, por exemplo, mostraram que as pessoas sem prática de meditação, ao tentar se concentrar, essa área relativamente amorfa ou de funcionamento não-focado entrava em funcionamento com maior frequência enquanto estavam despertas. Por sua vez, os monges com maior prática de meditação tinham maior controle desse funcionamento de fundo, principalmente porque podiam focar-se mais facilmente na atividade que lhes era solicitada, sem se perder em divagações. Isso indicaria que a meditação pode ser útil para resolver problemas não só de stress, DDA, desordem obsessivo-compulsiva, mas também de depressão. Tudo está, na verdade, na capacidade de nos conectarmos mais diretamente com a realidade, estarmos mais conscientes do que nos rodeia, mais alertas e sensíveis às experiências da nossa vida,

pois cada uma delas, desde palavras que escutamos ao passar até o que aprendemos na escola ou em casa, afeta nossos cérebros de forma profunda.

A questão central passa pela relação entre o cérebro e a mente, que muitas vezes são identificados como um só, mas que na verdade não são. O que os cientistas dizem, porém, é que um melhor funcionamento do cérebro produz diretamente um melhor funcionamento da mente. A apresentação do Dr. Fred Travis, por exemplo, afirma que o cérebro não é uma pedra, mas sim um rio, e muda tanto ao ponto de que 70% das sinapses mudam todos os dias. Por isso, ele (e muitos outros cientistas) fala da plasticidade do cérebro, da capacidade de mudar o que por séculos foi considerado imutável.

Assim, o que os cientistas mostram é que a meditação permite exercitar o cérebro, como um esportista exercita o resto do corpo, e os benefícios dessa prática podem ser vistos no dia-a-dia, na nossa capacidade de experimentar o mundo e de crescermos nele, desenvolvendo ao máximo nossas potencialidades.