

# Antes e depois: cinco estudos de caso de melhora em saúde mental - por Dr. Raman Khosla

Vipassana é um método científico para purificar a mente pela observação da interação entre a mente e a matéria, pelos meditadores, dentro de si mesmos. Todos os benefícios observados em um meditador Vipassana são o resultado direto de uma mente pura e proporcionais ao grau de pureza. Do ponto de vista de Vipassana, as síndromes mentais são o resultado do acúmulo de uma grande quantidade de impurezas mentais ligadas a avidez e aversão. Todas as pessoas cujas mentes não estão inteiramente purificadas são vistas como tendo algum grau de distúrbio mental. A diferença entre um indivíduo com ou sem um distúrbio mental, como definida em termos psiquiátricos, é apenas questão do grau dessas impurezas. As impurezas no espectro da aversão incluem: raiva, ódio, má-vontade, animosidade, irritabilidade, inquietação, ansiedade, tristeza, medo, culpa, inferioridade e ciúme; já aquelas no espectro da avidez incluem paixão, ego, ganância, autoindulgência, possessividade e vaidade.

Muitas pessoas com distúrbios mentais já participaram de cursos de Vipassana. Considerações especiais oferecidas a tais pessoas incluem: preparação prévia em alguns casos, acompanhamento por um membro da família durante o curso, horários de meditação mais flexíveis e supervisão extra do guia do curso. Um curso de dez dias de Vipassana é apenas um início para a erradicação das impurezas mentais do indivíduo. É absolutamente essencial que o meditador continue a sua prática diária mesmo depois do curso e que participe, na sequência, de outros cursos. Se a pessoa continuar a fazer isso, não há dúvida de que, mais cedo ou mais tarde, as impurezas mentais serão reduzidas, levando desse modo o distúrbio mental do indivíduo a apresentar uma melhora significativa. Cinco casos de indivíduos com distúrbios mentais são aqui apresentados para enfatizar a mudança nessas pessoas devido ao impacto de Vipassana. Tentou-se, ao final do histórico de cada caso relatado, realçar resumidamente a dinâmica por trás da melhora como se apresenta do ponto de vista de Vipassana.

*Os parâmetros psicológicos estudados no indivíduo antes de Vipassana e um ano após Vipassana foram os seguintes:*

1. Índice de robustez da baseado na personalidade, que mede as características e dinâmicas da personalidade
2. Listagem de verificação de sintomas, que mede os sintomas psicológicos e fisiológicos
3. Escala de depressão de Hamilton
4. Questionário Modos de Lidar que mede a capacidade do indivíduo de lidar com o estresse.

Em todos estes testes, quanto mais baixas as notas nessas escalas, maior a melhora nas pessoas.

*Estudo de caso Um: Dependência de álcool*

Sr.X, solteiro, vinte e pouco anos, com bom nível educacional, foi dependente de álcool durante mais de sete anos embora seu pai, também alcoólico, tenha morrido jovem. Ao longo dos últimos dois anos, quis abandonar o álcool por causa de sua saúde e dos seus problemas financeiros, bem como por ter perdido o emprego, mas não conseguia. Até tentou desintoxicação com a ajuda de

médicos e por conta própria, passou um tempo em um centro de reabilitação, frequentou AA (Álcoolicos Anônimos) e empreendeu uma série de viagens espirituais mas nunca conseguia ficar longe do álcool por mais de um mês. Em suas próprias palavras: “Eu estava farto, porque o diabo me pegava toda vez que eu achava estar no controle”.

Comecei a acreditar no que os outros diziam, ‘Uma vez um alcoólico, sempre um alcoólico.’ E até pensei em me suicidar, mas não tentei, pensando no que seria de minha mãe idosa sem mim.” O sr.X frequentou seu primeiro curso de Vipassana logo após a desintoxicação, bem como mais dois cursos no ano e meio seguinte. Depois do primeiro curso, abandonou o álcool por completo, tem um emprego estável, livrou-se da tristeza e está otimista quanto ao seu futuro: “Eu era ignorante enquanto culpava as circunstâncias ou o álcool pelo meu problema. Embora AA tenha me ensinado a aceitar total responsabilidade pelo meu alcoolismo, eu me sentia ainda mais infeliz nos dias sem reunião, pois estava bebendo. Mesmo agora, tenho vontade de beber, especialmente quando vejo colegas meus bebendo, mas consigo controlar. A razão é que Vipassana me fez entender que minha avidez não é pelo álcool, mas pelas minhas próprias sensações agradáveis, que o álcool induz em mim, e uma aversão às desagradáveis que surgem quando deixo de consumir álcool.”

Os seus resultados nos testes são:

Teste	Pré Vipassana	1 ano depois
Robustez personalidade	82	46
Lista Verificação sintomas	194	78
Escala Depressão	14	4
Escala capacidade de Lidar	116	74

Uma pessoa que consome álcool desenvolve avidez por reter as sensações agradáveis causadas pelo álcool e remover as sensações desagradáveis causadas pela sua ausência. O álcool não é o problema, mas é a avidez pelas nossas próprias sensações a raiz do problema. À medida que um bebedor se desenvolve na técnica de Vipassana, ele ou ela torna-se mais equânime, tanto diante das sensações agradáveis quanto das desagradáveis, desse modo rompendo o “círculo vicioso” da avidez. O velho estoque de avidez relacionado ao álcool então surge, produzindo sensações. Se continuarmos a permanecer equânimes diante delas, também vão passar, desse modo dando fim à dependência de álcool do indivíduo.

### *Estudo de caso Dois: Depressão*

Sra. A, uma senhora casada de quarenta e poucos anos, membro ativo de uma seita religiosa, sentia-se muito triste há mais de três anos. Isso começou com a morte acidental do seu pai e do seu irmão. De início, tornou-se visivelmente ansiosa, chorava e se sentia culpada, dizendo ter desperdiçado a sua vida. Ao longo dos últimos dois anos, perdera o interesse na maioria das atividades diárias, se preocupava com os filhos adolescentes, tinha pensamentos pessimistas e sofria de insônia. “Eu cumpria com minhas tarefas porque era necessário”, disse ela, “tornei-me ainda mais religiosa e

passei a ler o Gita diariamente. Enquanto lia, me sentia um pouco melhor, mas, dentro de algumas horas, voltava a me sentir muito infeliz.”

Ela consultou muitos psiquiatras particulares, que receitaram anti-depressivos, “Com os medicamentos, sentia-me 60% melhor; mas quando tentava reduzir a dose, voltava a me sentir no fundo do poço.” De muito boa vontade quando lhe falaram de Vipassana, ela sentou o seu primeiro curso há um ano e foi muito beneficiada. Praticando regularmente em casa, depois de um ano, sentiu-se 90% melhor. “Nunca me senti tão bem nos últimos quatro anos. Minha vida mudou por completo com Vipassana. Eu havia ouvido falar e lido no Gita sobre equanimidade e até me considerava uma pessoa muito equânime, mas a primeira vez que sofri uma imensa decepção na vida, desabei por completo. Então meu conhecimento religioso não foi de grande ajuda. Contudo, agora Vipassana me fez entender que o verdadeiro significado da religião consiste na prática de permanecer equânime quando confrontados com todos os altos e baixos da vida.”

Os seus resultados nos testes são:

Teste	Pré Vipassana	1 ano depois
Robustez personalidade	74	52
Lista Verificação sintomas	226	60
Escala Depressão	20	4
Escala capacidade de Lidar	92	44

Impurezas relacionadas à tristeza e à ansiedade, com a base de sensações desagradáveis, eram o principal problema desta senhora. Diversão mental na forma de leitura, alteração por meios químicos ou alteração do nível de consciência por intermédio de medicação ofereciam apenas alívio temporário. A raiz do seu problema era a falta de equanimidade diante das sensações desagradáveis causadas pela ansiedade e pela depressão. Com a prática regular de Vipassana, tornou-se mais equânime diante das sensações desagradáveis no seu interior, e a sua depressão foi automaticamente aliviada.

### *Estudo de caso Três: Ansiedade, síndrome do pânico*

Sr. B, estudante de 19 anos, academicamente acima da média, cursando o primeiro ano de Medicina e morando no albergue de estudantes, passou a maior parte do primeiro ano passeando com amigos, matando aula e assistindo filmes. Como resultado, foi reprovado nas provas finais. Esse foi um golpe muito forte na sua auto-confiança, pois os seus amigos haviam sido aprovados. Durante mais de um ano B esteve ansioso, preocupado com como iria dar a notícia a seus pais, incapaz de estudar ou de se concentrar no que fosse; estava com a cabeça pesada e dormindo mal. Preenchera duas vezes o formulário para prestar as provas, mas na hora não se apresentava. Pensar no exame, ou em como contar aos pais, provocava ataques de pânico.

Consultou um psiquiatra particular que receitou um ansiolítico que o deixou entorpecido e sonolento durante quase o dia todo e não conseguia estudar. Seus amigos e os alunos mais velhos tentaram aconselhá-lo, mas, “Nenhum de seus conselhos me ajudava a ficar menos tenso. Percebi estar ficando dependente da medicação e por isso procurei uma forma natural de resolver este

problema.” B sentou seu primeiro curso de Vipassana há um ano e outro há pouco tempo. Há seis meses foi aprovado nas provas do primeiro ano. Não faz mais uso de medicação desde seu primeiro curso. Em suas próprias palavras, “Minha concentração nos estudos melhorou tremendamente graças a Vipassana. Minhas tensões e a dificuldade para dormir voltaram ao normal. Sou uma pessoa muito mais feliz do que jamais fui antes. Recomendo Vipassana a todos os estudantes que tenham problemas de concentração nos seus estudos.”

Os seus resultados nos testes são:

Teste	Pré Vipassana	1 ano depois
Robustez personalidade	62	40
Lista Verificação sintomas	110	53
Escala Depressão	6	2
Escala capacidade de Lidar	80	54

O círculo vicioso de reações mentais de aversão acumuladas com relação às sensações desagradáveis desencadeadas pelos ataques de pânico foram o principal motivo do problema desta pessoa. Como a sua equanimidade aumentou graças à prática diária de Vipassana, as impurezas relacionadas à ansiedade automaticamente se reduziram de forma significativa.

#### *Estudo de caso quatro: Síndrome obsessiva-compulsiva*

Sr.Y, estudante de 20 anos cursando pós-graduação em ciência, com personalidade pré-mórbida obsessiva, estava tendo um problema há quatro anos. Começou no ensino médio e progrediu implacavelmente, “O último ano e meio foi um inferno para mim, e quase nem vou para a faculdade devido aos meus problemas.” Ele tinha pensamentos obsessivos múltiplos, dúvidas, imagens e ruminações a respeito de quase todas as atividades diárias, com compulsões que nitidamente prolongavam a sua agenda cotidiana. Sujeira, sexo e mortalidade/morbidez ocupavam a maioria das suas obsessões, sendo que lavar e tocar eram suas compulsões predominantes. Ele tinha impulsos obsessivos que o levavam, ocasionalmente, a ferir os outros ou quebrar coisas, o que o tornava agitado e mais tarde o levava a chorar.

Doses adequadas de anti-depressivos e clomipramina prescritas por psiquiatras particulares ajudaram minimamente. Y sentou seu primeiro curso de Vipassana há 14 meses. Antes disso, foi-lhe ensinado Anapana para reduzir sua agitação durante o curso. Sentou seu terceiro curso recentemente. Agora ingressou numa faculdade de engenharia e se sente mais de 90% melhor, tendo deixado de tomar todos os remédios. Ele diz, “Anteriormente, lidava com os meus pensamentos internos de maneira equivocada pensando neles ou tentando resolvê-los. As duas coisas aumentavam a minha ansiedade. Suprimir meus impulsos só gerava mais inquietação. Eu ficava atando novos nós a cada momento no processo. A mudança fundamental com Vipassana é que agora aprendi a deixar esses pensamentos sossegados, seja qual for o seu conteúdo. E trabalhando com as minhas sensações, percebi que todos esses pensamentos perturbadores emergem da profundidade para a superfície da minha mente para irem embora, contanto que eu os observe sem reagir. Agora entendo que tinha me tornado escravo da minha própria mente.”

Os seus resultados nos testes são:

Teste	Pré Vipassana	1 ano depois
Robustez personalidade	102	64
Lista Verificação sintomas	144	58
Escala Depressão	12	2
Escala capacidade de Lidar	124	86

Os fenômenos obsessivos produziram ansiedade e, por associação, sensações desagradáveis nesse indivíduo. Tentando resolver o problema de um pensamento com outro pensamento, só fez aumentar a ansiedade, pois as sensações no corpo eram totalmente ignoradas. Quando essas sensações desagradáveis excederam o limite, ele se deixou levar por atos físicos compulsivos. Por intermédio de Vipassana, aprendeu a não tentar remover esses pensamentos obsessivos, mas a aceitá-los, dando mais atenção às sensações que os acompanhavam e observando-os com equanimidade. Foi assim que ele conseguiu deixar de gerar novas reações obsessivas e permitiu que o velho acúmulo dessas reações surgisse e desaparecesse, oferecendo desse modo grande alívio.

#### *Estudo de caso Cinco: Transtorno de personalidade Limítrofe [Borderline]*

Sr. P, solteiro, 22 anos, bom nível educacional, tinha o problema de expressar emoções extremadas, especialmente explosões de raiva que como resultado tensionavam todas as sua relações, “Eu tentava me manter ocupado, mas sempre que ficava sozinho me sentia solitário e precisava beber. Essa tem sido minha natureza há muitos anos. Tentei especialmente reduzir a minha raiva mas em vão. Às vezes sentia vontade de dar fim à minha vida, mas não conseguia reunir coragem suficiente.”

Ele melhorou bastante durante um ano com uma combinação de lítio e carbamazepina, mas, “Quando comecei a reduzir a medicação e interrompê-la, os mesmos problemas voltaram a ocorrer. Meu psiquiatra me disse que posso precisar tomar remédios a vida inteira e isso me abalou.” P. Participou de dois cursos de Vipassana no período de cinco meses e não perdeu quase nenhum dia de prática no ano passado, “Minha mania de culpar os outros cessou. Entendi que a causa do meu próprio sofrimento era a constante avidez e aversão que me levavam a continuamente julgar os outros, ou a mim mesmo, como inteiramente bons ou inteiramente maus. Minhas expectativas com relação aos demais, quando não satisfeitas, me levavam a brigar com eles, a romper a relação e depois sofrer mais ainda. Agora minha raiva e tristeza se reduziram significativamente. Mais importante, estou livre da medicação. Isso é apenas um início para mim. Como diz o nosso professor, é uma longa viagem interior e estou experimentando os seus benefícios.”

Os seus resultados nos testes são:

Teste	Pré Vipassana	1 ano depois
Robustez personalidade	104	76
Lista Verificação sintomas	208	122
Escala Depressão	16	6
Escala capacidade de Lidar	112	66

Avidez e aversão com relação a sensações como resultado de classificar pessoas e objetos como bons ou ruins era a essência do seu problema. O álcool ajudava a reduzir as sensações desagradáveis que acompanhavam os sentimentos de tristeza, abaixando o nível da consciência dos mesmos. Explosões verbais e físicas eram apenas manifestações externas de contaminações mentais de frustração, raiva e agitação. Aprender a lidar com sensações desagradáveis com equanimidade foi o principal ganho até agora nessa pessoa, e começou a modificar a sua personalidade.

### *Conclusões*

É evidente a partir dos estudos de caso acima que a prática regular adequada de meditação Vipassana pode ajudar a aliviar distúrbios mentais. No entanto, isso exige muita paciência e empenho por parte do meditador e aconselhamento psiquiátrico profissional, além da orientação de um professor de Vipassana qualificado.