



INQUIRING MIND
www.inquiringmind.com

TOMAR COMPRIMIDOS PARA DEPRESSÃO: UMA VISÃO BUDISTA

O conjunto dos ensinamentos do Buda provem da compaixão, do desejo de que todos os seres possam se livrar do sofrimento e de suas causas. No mundo de hoje, uma das formas mais opressivas e debilitantes de sofrimento é a depressão. Muito mais do que experiências fugazes de tristeza, a doença mental clinicamente diagnosticada, conhecida como depressão maior, é incapacitante na medida em que interfere com a nossa capacidade de trabalhar, dormir, estudar, comer e desfrutar de atividades outrora prazerosas. A Organização Mundial de Saúde alerta que a doença mental está aumentando, e prevê que uma em cada quatro pessoas desenvolverá um ou mais transtornos mentais durante suas vidas. Até o ano 2020, a depressão deverá ser a causa de doença mais prevalente no mundo desenvolvido.

Para que a depressão seja tratada de forma eficaz, é preciso identificar as causas e circunstâncias específicas que contribuem para cada caso. Do contrário, existe o perigo de tratarmos cegamente seus sintomas sem resolvermos as causas subjacentes. De acordo com estudos recentes, é altamente improvável que a depressão resulte puramente de desequilíbrios químicos, exceto em casos raros de deficiências de vitaminas, acidente vascular cerebral e assim por diante. Além disso, a síntese de centenas de estudos indica que os antidepressivos não são mais eficazes no tratamento da depressão resultante desses tipos de causas do que no tratamento da depressão resultante de causas relacionadas ao estresse. Isto implica que a depressão é mais bem entendida como um transtorno mental, não como um distúrbio neurológico.

Acho útil traçar uma distinção entre estes dois tipos de transtornos. Doenças neurológicas, como o autismo, derivam principalmente de fatores biológicos objetivos, que por sua vez afetam a experiência subjetiva. Transtornos mentais derivam principalmente de processos mentais subjetivos, que por sua vez afetam o cérebro. Minha hipótese subjacente é de que a mente e o cérebro são causalmente relacionados, mas não são idênticos. As evidências sugerem que a depressão é mais bem compreendida como um transtorno mental e, portanto, a verdadeira cura deverá ser encontrada por meio do exame de suas principais causas psicológicas. Esta forma de distinção entre os transtornos mentais e os neurológicos ajuda a explicar porque o nosso conhecimento sobre o cérebro, embora em rápido crescimento, não resultou em um grau correspondente de progresso no desenvolvimento de medicamentos para tratar doenças mentais.

De acordo com a psicologia budista, a depressão maior não é considerada por si só uma "aflição mental" (*klesha*), mas é um sintoma das aflições subjacentes de hostilidade, desejo ardente e delusão. Todas as aflições mentais são caracterizadas por perturbar o equilíbrio da mente, resultando em um comportamento negativo, que por sua vez dá origem ao sofrimento, para nós e para os outros. A prática budista, composta pelo cultivo da ética, *samadhi* e sabedoria, destina-se a corrigir estas verdadeiras causas da miséria humana.

Se buscarmos pelos processos psicológicos aflitivos que podem resultar em depressão dentro do contexto budista, veremos que os chamados Cinco Obstáculos, ou "obscurecimentos" desempenham um papel crucial. Estes incluem (1) o desejo e o apego aos prazeres hedônicos, incluindo os relacionados com a riqueza, poder e fama (resultando em frustração e ansiedade crônicas); (2) malevolência e ressentimento; (3) déficit de atenção e embotamento; (4) hiperatividade da atenção e culpa, e (5) a incerteza debilitante. O Buda declarou que, "Enquanto estes cinco obscurecimentos não forem abandonados, a pessoa deve-se considerar em dívida, doente, presa, escravizada e perdida em uma trilha no deserto" (*Sāmaññaphala Sutta*). Esta é claramente uma descrição de problemas de saúde mental, e isso implica uma característica fundamental e particular da visão de mundo budista, ou seja,

que a mente de uma pessoa que está propensa a todos os obscurecimentos acima pode ser normal, mas não é saudável.

A depressão que se origina de qualquer um desses obscurecimentos é indiretamente aliviada com o cultivo da disciplina ética baseada na não violência e na benevolência, e diretamente abrandada com *samadhi*, ou atenção focada. Por meio do treinamento do *samadhi*, incluindo o cultivo da atenção plena e da introspecção, aprende-se a superar a tendência habitual da ruminação negativa e a desenvolver uma sensação de bem-estar físico e mental, juntamente com o aumento da estabilidade da atenção e clareza. A eficácia curativa de tal prática meditativa é ainda mais aumentada com o cultivo das virtudes sublimes de bondade amorosa, compaixão, alegria empática e equanimidade.

A delusão se encontra na raiz das aflições mentais de desejo ardente e hostilidade, e pode ser de dois tipos: inata e adquirida. As formas inatas de delusão incluem os vieses cognitivos de ver o impermanente como permanente, confundir as verdadeiras fontes de sofrimento e de felicidade genuína, e reificar equivocadamente fenômenos internos e externos como "eu" e "meu". Assim, com base no equilíbrio mental excepcional alcançado por meio da prática de *samadhi*, podemos então nos engajar efetivamente na prática da meditação de *insight*, resultando na sabedoria libertadora de realizar a natureza da impermanência, do sofrimento e da ausência de identidade. Tal sabedoria serve como um antídoto direto para a depressão, curando suas causas mais fundamentais da compreensão equivocada da natureza da realidade.

É importante não confundir o transtorno mental da depressão com a tristeza e a desilusão que se originam do aprofundamento do *insight* sobre a natureza da realidade. A infelicidade poderá ser despertada, por exemplo, por um sentido pessoal de desencanto com a busca insatisfatória do prazer hedonista, ou pela simpatia opressiva pelo sofrimento e angústia dos outros, acompanhada de uma sensação de impotência para aliviar a dor.

Essa tristeza pode servir como um elemento chave na busca de um modo de vida mais satisfatório, altruísta e autêntico, bem como de formas mais eficazes

de colocar-se a serviço de outros. A meditação pode de fato despertar esse desânimo baseado na realidade, e a prática budista mais completa pode resultar em uma mudança significativa na visão de mundo, nos valores e no modo de vida que permite superar tal infelicidade a partir de sua origem.

No decorrer de nossas vidas, podemos compor nossas tendências delusórias inatas de má-compreensão da realidade, com os tipos de delusão que colhemos de nosso ambiente cultural e da educação. Em minha opinião, o materialismo científico é uma espécie de delusão adquirida, que domina a educação moderna, a investigação científica e a mídia popular. Esta é a visão de que toda a realidade consiste em nada mais do que massa-energia, espaço-tempo e suas propriedades derivativas. Os materialistas também comumente acreditam que apenas os processos físicos têm eficácia causal, o que implica que as únicas influências sobre o cérebro são as físicas. Esta crença ignora a eficácia causal de informações significativas, que não podem ser medidas por máquinas irracionais, mas podem ser detectadas pela inteligência consciente subjetiva.

Os únicos tipos de fenômenos naturais que os cientistas podem medir com seus instrumentos tecnológicos são os objetivos, físicos e quantificáveis. Mas os processos mentais, em contraste com suas expressões comportamentais e seus correlatos neurais, são subjetivos, não têm atributos físicos e são qualitativos. Portanto, eles são invisíveis aos métodos científicos de medição. Os materialistas, portanto, equiparam o que eles não podem medir, a experiência subjetiva, àquilo que podem medir. Isto implica uma espécie de "metodolatria" pela qual se assume que os métodos científicos de investigação em terceira pessoa constituem "o único e verdadeiro caminho" para a compreensão do mundo natural, enquanto desconsideramos *insights* e descobertas que podem ser feitos por meio da introspecção e investigação contemplativa em primeira pessoa. Portanto, rejeito ambas as abordagens excludentes para a compreensão da natureza, bem como suas conclusões reducionistas, já que não são validadas por evidências empíricas e nem pelo argumento lógico.

Os materialistas frequentemente equiparam pessoas a seus cérebros, os quais operam de acordo com as leis amorais e irracionais da física e da química. Muitas pessoas, inclusive eu, acham que essa crença não apenas é infundada por evidência empírica, mas também desumanizadora, incapacitante e desmoralizante. A doutrinação neste sistema de crenças, especialmente quando é apresentado como sendo parte integrante de toda visão científica de mundo, pode ser uma importante causa indireta da depressão no mundo moderno. É fundamental observar que muitos cientistas não aderem aos princípios metafísicos do materialismo. Isto implica claramente que não são uma característica necessária do pensamento científico.

Mas há muitos pesquisadores no campo da saúde mental que consideram todas as doenças mentais simplesmente como sendo doenças do cérebro, o que implica que a principal maneira de tratá-las é com medicamentos ou outras intervenções físicas. No "mundo desenvolvido", onde o materialismo tem maior influência, as pessoas estão tomando mais comprimidos do que nunca, sendo que um em cada cinco adultos nos Estados Unidos estão tomando ao menos um medicamento psiquiátrico. Enquanto isso, a indústria farmacêutica gasta bilhões de dólares para aumentar suas vendas por meio da publicidade direta ao público, além de marketing dirigido aos profissionais de saúde mental. Seus esforços foram recompensados. Durante a década de 1996 a 2005, o número de americanos que tomavam antidepressivos dobrou de 13,3 para 27 milhões e, em 2008, as vendas de antidepressivos atingiram a impressionante cifra de US\$ 9,6 bilhões só nos EUA. Milhões de pessoas estão claramente desesperadas pelo alívio da angústia.

Há um preço alto a pagar por essa dependência das drogas em longo prazo, além da óbvia carga monetária, já que esses medicamentos tratam apenas os sintomas de quase todos os casos de depressão, resultando em dependência prolongada, com sua vasta gama de possíveis efeitos colaterais negativos. Enquanto a indústria farmacêutica afirma que os antidepressivos ajudam cerca de 75 por cento das pessoas, a falha de tais drogas para os 25 por cento restantes pode de fato levar a um desespero ainda maior, pois as pessoas concluem que têm danos neurológicos irreversíveis.

Cientificamente, é crucial determinar se os benefícios para a maioria de 75 por cento realmente resultam do tratamento com as drogas ou do efeito placebo. De acordo com um estudo publicado em 2002 no *American Journal of Psychiatry*, até 75 por cento da eficácia atribuída aos antidepressivos é realmente resultante do efeito placebo, que é uma designação incorreta para a eficácia da resposta consciente subjetiva a informações significativas. Outros estudos demonstram que quanto piores forem os efeitos colaterais, mais forte será o efeito placebo. Pacientes se convencem de que a droga que estão tomando é tão forte que causa náuseas e impotência, e então falsamente concluem que deve ser forte o suficiente para melhorar a depressão. Além disso, as pessoas que tomam antidepressivos são mais susceptíveis a recaídas quando o antidepressivo é descontinuado, quando comparadas a pacientes que se recuperaram com um placebo e, em seguida, têm o placebo descontinuado.

A pesquisa histórica publicada no *Journal of the American Medical Association* em 2010 indica que os benefícios dos antidepressivos variam "de inexistentes a insignificantes" em pacientes com depressão leve, moderada e até mesmo grave, e que altas doses de antidepressivos são pouco mais eficazes do que doses baixas. Apenas em pacientes com sintomas muito graves (cerca de 13 por cento das pessoas com depressão), observou-se um benefício estatisticamente significativo com o tratamento. Consequentemente, espera-se que as vendas mundiais de antidepressivos, que atingiram o pico de US\$ 15 bilhões em 2003, caiam agora para menos de US\$ 6 bilhões até 2016.

Embora os cientistas cognitivos tenham reconhecido que os processos subjetivos mentais desempenham um papel importante na indução da depressão, a investigação científica sobre as causas e tratamentos da depressão, sob a disseminada e penetrante influência de crenças e metodologias materialistas, tem se concentrado principalmente em fatores físicos. Enquanto isso, os neurocientistas expressam a perplexidade de que, apesar do conhecimento do cérebro estar em rápido avanço, pouco progresso tem sido feito no desenvolvimento de medicamentos para suprimir os sintomas, e menos ainda, para curar doenças mentais, que os materialistas insistem não serem nada mais do que distúrbios cerebrais. Esta é a conclusão

inevitável do lema reducionista, "a mente é o que o cérebro faz." Seria fascinante ver uma pesquisa científica imparcialmente conduzida sobre os efeitos do reducionismo materialista sobre a depressão e outros transtornos mentais.

Em resumo, o fracasso em identificar e tratar as verdadeiras causas da depressão resultou em uma dependência excessiva de drogas e uma subutilização de métodos capazes de curar a partir da origem. Os medicamentos desempenham um papel importante no auxílio ao manejo dos sintomas de doenças mentais, incluindo transtornos de ansiedade, transtorno de déficit de atenção e hiperatividade e depressão. Por exemplo, em casos de depressão muito grave, os antidepressivos ajudam a restaurar o equilíbrio emocional suficiente para que as pessoas possam se beneficiar de outras formas de tratamento, tais como terapia cognitivo-comportamental baseada em atenção plena. Mas como os transtornos mentais, da forma como os defini, contrariamente aos distúrbios neurológicos, são causados principalmente por fatores psicológicos subjetivos, ao invés de objetivos e biológicos, devemos nos voltar para a experiência em primeira pessoa, a fim de identificar suas verdadeiras causas.

Existe uma complementaridade maravilhosa entre as rigorosas metodologias da ciência moderna em terceira pessoa e as rigorosas metodologias do budismo e outras tradições contemplativas em primeira pessoa. Pela primeira vez na história humana, temos fácil acesso a ambos os sistemas de investigação, cada um com suas próprias forças e limitações. Considerando a realidade do sofrimento e de suas fontes e a urgente necessidade da humanidade de encontrar alívio para os transtornos mentais, é imperativo deixar de lado preconceitos ideológicos e metodológicos, tanto científicos quanto religiosos. Temos agora a oportunidade de integrar métodos contemplativos e científicos de investigação para oferecermos uma compreensão abrangente da existência humana, que inclua totalmente tanto os aspectos subjetivos quanto objetivos do mundo natural, sem reduzir um ao outro. Esta abordagem é uma grande promessa para curar as aflições do mundo moderno.

B. Alan Wallace, autor de *Meditations of a Buddhist Skeptic: A Manifesto for the Mind Sciences and Contemplative Practice*, é o fundador do *Santa Barbara Institute for Consciousness Studies*. Monge budista por catorze anos, com doutorado em estudos religiosos pela *Stanford University*, tem ensinado filosofia e meditação budistas em todo o mundo desde 1976.

<http://www.inquiringmind.com/Articles/PoppingPills.html>

Tradução livre de Jeanne Pilli