

## Práticas Meditativas

# A influência no nosso cérebro

No nosso dia a dia lidamos com uma série de informações que são processadas pelo cérebro, sem que a elas acedamos conscientemente.

O sistema de valores e as crenças, bem como a forma particular de pensar e ver o mundo, contribui para que a informação seja selecionada, sendo que apenas tomamos consciência de uma parte dela, pois o cérebro interpreta a realidade com base em experiências anteriores.

**C**onheçamos um pouco melhor o nosso cérebro a fim de entender os processos emocionais e a sua relação com o organismo.

O cérebro humano contém cerca de cem bilhões de neurónios interligados entre si numa malha tridimensional. A cada nova aprendizagem, as ligações entre grupos neuronais alteram a composição química, sendo que a comunicação acontece a vários níveis e o resultado final é um amplo espectro de atividades nervosas sustentadoras da vida.

Podemos dividi-lo em dois hemisférios cerebrais: o esquerdo e o direito. O esquerdo é o nosso sistema lógico, racional e metódico, e o responsável pelas funções intelectuais e de comunicação. Por seu turno, o direito - designado por intuitivo - é responsável pela função criativa, trabalhando a um

nível mais simbólico. Conseguimos, assim, perceber que tem de existir harmonia e equilíbrio entre estas entidades para um funcionamento psicológico saudável.

### Sistema nervoso

Para além destas divisões, devemos dete-nos acerca do sistema nervoso central e periférico. Este primeiro refere-se a toda a atividade no cérebro; o periférico está relacionado com toda a atividade nos arredores, ou seja, realiza a ponte entre o sistema nervoso central e o ambiente. O sistema nervoso periférico divide-se ainda em sistema nervoso somático e autónomo, e este último em simpático e parassimpático. O sistema autónomo, tal como o nome indica, regula as respostas motoras fora do domínio consciente e responde às informações chegadas dos

hemisférios cerebrais.

Imaginemos uma situação prática: uma sensação de desconforto produziu um estímulo que desencadeou uma imagem produzida no hemisfério direito. O hemisfério esquerdo racionalizou-a e interpretou-a e o hemisfério direito respondeu produzindo a emoção de medo. O resultado final traduz-se na ativação do sistema simpático, desencadeando uma resposta de stress. É por isso que António Damásio intitulou um dos seus livros de *O Erro de Descartes*, uma vez que primeiro sentimos e depois pensamos, em vez de ser “Penso, logo existo.”

### Mais tranquilidade

Como pudemos compreender, a atividade cerebral é complexa e reflete-se nas sensações corporais. Tudo isto funciona de um modo adaptativo, uma vez que nos alerta, nos deixa atentos e faz com que reajamos. Mas quando todo este sistema se cristaliza, deixa de ser adaptativo e torna-nos incapazes de lidar com as tensões de forma equilibrada. Essa falta de equilíbrio não promove o bem-estar geral, pois mente e corpo não estão em sintonia, não se promovendo o alívio das tensões diárias e não se prestando atenção às sensações de prazer, tranquilidade e serenidade. Muito

pelo contrário: impera o desconforto. Práticas meditativas, contemplativas e de relaxamento, desaceleram o batimento cardíaco e permitem uma maior tranquilidade e um cérebro mais focado no presente, no “aqui e agora”. O simples facto de prestar atenção à respiração, favorece o equilíbrio das conexões cerebrais, o acalmar das ondas cerebrais e o foco nas sensações corporais, permitindo que os pensamentos fluam, mas que não sejam perturbadores, uma vez que uma mente relaxada é sinónimo de uma mente tranquila. E tranquilidade e tensão são ações opostas.

Dados provenientes da Neurociência, afirmam que a atenção plena, o foco na respiração, no corpo e nos sons que nos rodeiam, fomenta uma maior consciência, melhora a oxigenação do cérebro, altera o seu funcionamento e aumenta a cognição (melhor memória).

A nível psicoterapêutico, também é possível utilizar os benefícios destas práticas para trabalhar perturbações da ansiedade, modificação comportamental, treino da assertividade, melhorar *performances*, entre outros. A Hipnose Clínica - técnica psicoterapêutica que assenta nestas práticas meditativas - caracteriza-se por um estado modificado de consciência, e neste estado

a pessoa determina mais facilmente os seus problemas, conflitos e soluções, devido ao enorme grau de relaxamento em que se encontra, e pelo facto de que a mente consciente, aquela que se agarra aos “ses” e aos “mas”, está serena e não exerce a sua “autoridade”.

A Hipnose opera no esquema hemisfério esquerdo/direito, isto é, atua distraindo o hemisfério esquerdo com os detalhes monótonos das sugestões, enquanto mobiliza os recursos interiores de cura no hemisfério direito, através das metáforas terapêuticas. **Z**



Tânia Paías

Psicóloga Clínica pós-graduada em Neuropsicologia  
Mestre em Saúde Escolar  
Doutoranda em Ciências Forenses  
Investigadora na área do *bullying*  
Psicoterapeuta - EMDR  
Psicóloga Especialista em Avaliação Psicológica

Consultas realizadas no Villa Prana  
- Portimão  
www.villaprana.pt | 282 484 256 | 926  
372 366 | 918 457 657

