*Miguel Farias
Catherine Wikholm*

COMO A MEDITAÇÃO PODE (OU NÃO) MUDAR A SUA VIDA

Uma viagem científica ao universo espiritual

*The Buddha Pill
Can meditation change you?*

Traduzido do inglês por
Elsa T. S. Vieira

CONTEÚDOS

INTRODUÇÃO	7
Capítulo 1 :: UM ASHRAM NUMA CELA DE PRISÃO	15
Capítulo 2 :: FIRME COMO GESSO	33
Capítulo 3 :: O ANO EM QUE O MUNDO MUDOU	53
Capítulo 4 :: MEDITAMOS OU FALAMOS?	81
Capítulo 5 :: TÉCNICAS PARA A FELICIDADE	101
Capítulo 6 :: A NOITE ESCURA DA MEDITAÇÃO	141
Capítulo 7 :: ATRÁS DAS GRADES	181
Capítulo 8 :: PODE A MEDITAÇÃO MUDAR A NOSSA VIDA?	207
GLOSSÁRIO	225
NOTAS	229

INTRODUÇÃO

Quando tinha seis anos os meus pais fizeram um curso de Meditação Transcendental. Embora ainda demasiado jovem para ter plena consciência do que esta técnica representava, ficou plantada em mim a semente de uma ideia: a de que a meditação pode originar todo o tipo de mudanças na pessoa que somos e naquilo que podemos alcançar. As histórias sobre o poder extraordinário da nossa mente são, ao mesmo tempo, inspiradoras e intrigantes, difíceis de acreditar e contudo cativantes. Entusiasmado e mal dando por isso, acabei por dedicar duas décadas da minha vida a tentar perceber o que há de verdadeiramente especial em técnicas como a meditação e o *yoga* para atrair tantas pessoas e se, como muitos afirmam, estas podem transformar a nossa natureza de um modo único e profundo.

Este livro conta a história do desejo e ambição de mudança pessoal, debruçando-se particularmente sobre as técnicas de meditação e sobre o *yoga*. Milhões de pessoas em todo o mundo meditam diariamente. Há cursos de *mindfulness* em escolas e universidades diretamente inspirados na meditação budista, e terapias baseadas em *mindfulness* são atualmente disponibilizadas como tratamento psicológico no Serviço Nacional de Saúde do Reino Unido. Cientistas e professores afirmam que esta prática espiritual é um dos métodos mais eficientes e económicos de mudança pessoal. O *yoga* não é menos popular. Segundo um estudo recente da Yoga Health Foundation, mais de 250 milhões de pessoas, em todo o mundo, praticam-no regularmente¹. Através do *yoga*, aprendemos a prestar atenção aos nossos pensamentos, sentimentos e sensações ao mesmo tempo que trabalhamos posturas físicas. Muitas vezes, a prática do *yoga* inclui um período de meditação ou relaxamento final.

Os psicólogos desenvolveram um arsenal de teorias e técnicas para compreender e motivar a mudança pessoal. No entanto, não foi a psicologia que gerou a maior vaga de interesse por este tema no século XX – foi a meditação. Nos anos 70, milhões de pessoas em todo

o mundo dedicaram-se à aprendizagem de uma técnica que prometia uma mudança pessoal rápida e radical. A Meditação Transcendental chegou ao ocidente pelas mãos do Yogi Maharishi Mahesh e disseminou-se rapidamente depois de os Beatles anunciarem que eram seguidores deste guru indiano. Para obter respeitabilidade, Maharishi patrocinou centenas de estudos científicos sobre os efeitos da Meditação Transcendental, em áreas acadêmicas que iam da psicofisiologia à sociologia, mostrando que a sua prática regular alterava traços de personalidade, melhorava o estado de espírito e o bem-estar e, além disso, reduzia as taxas de criminalidade.

As imagens publicitárias da Meditação Transcendental incluíam jovens, sentados de pernas cruzadas, a levitarem com sorrisos ditosos. Lembro-me de, em criança, visitar com os meus pais a sede da organização em Lisboa, e ficar a olhar meio embaçado para as fotografias dos meditadores levitantes que eram usadas nas brochuras publicitárias: «Caramba, eles conseguem mesmo fazer isto?», pensava. Contudo, o entusiasmo dos meus pais pela meditação foi sol de pouca dura. Quando comecei a escrever este livro e falei nisso com a minha mãe, ela disse-me apenas: *Era uma coisa dos anos setenta; a maior parte dos nossos amigos estava a experimentar.*

Tal como o interesse dos meus pais, a investigação na área da meditação esmoreceu depressa. Fotografias de pessoas a levitar não ajudaram a persuadir a comunidade científica de que era algo que valesse a pena estudar. Foi preciso esperar quase 30 anos para que uma nova geração de investigadores reacendesse o interesse por esta área, conduzindo os primeiros exames de imagiologia cerebral feitos a monges tibetanos em meditação² e as primeiras experiências de utilização da técnica *mindfulness* no tratamento da depressão³. Também em relação ao *yoga* há cada vez mais provas de que a sua prática pode diminuir a depressão⁴.

Meditação e *yoga* já não são palavras tabu nos departamentos de psicologia, psiquiatria e neurociência. Existem hoje em dia conferências e publicações especializadas no tema, e milhares de investigadores em todo o mundo recorrem aos métodos científicos mais avançados para estudar estas técnicas. Muitos dos estudos são financiados por organizações científicas nacionais; olhando apenas para os projetos financiados a nível federal nos EUA, entre 1998 e 2009, o número de

estudos aumentou de sete para mais de 120⁵. A ideia de mudança pessoal tornou-se um aspeto mais central nestes estudos. Artigos recentes mostram melhorias nas capacidades cognitiva e afetiva após seis a oito semanas de *mindfulness*, incluindo aumento da empatia⁶.

São descobertas empolgantes. As práticas de meditação parecem ter impacto nos nossos pensamentos, emoções e comportamentos. No entanto, estes estudos relatam apenas alterações moderadas, enquanto muitas das pessoas que usam e ensinam estas técnicas fazem afirmações espantosas sobre os seus poderes. No maior centro de investigação de *yoga* do mundo, a Patanjali Research Foundation (no norte da Índia), ouvi afirmações miraculosas da boca do seu guru-diretor, Swami Ramdev: *O yoga pode curar tudo, seja uma doença física ou mental.*

Discernir o que é facto ou ficção é um dos principais objetivos deste livro. A primeira parte explora ideias sobre os efeitos da meditação e do *yoga*, comparando-as com as mais recentes provas científicas de mudança pessoal. A segunda parte põe as teorias à prova – levamos a cabo novas pesquisas e analisamos tanto os lados positivos como negativos destas práticas. Dedicámos um capítulo inteiro aos aspetos mais sombrios da meditação, que raramente são mencionados por professores e investigadores. Embora este não seja um livro de autoajuda, tenta responder a perguntas cruciais para qualquer pessoa interessada em técnicas de contemplação: podem estas práticas ajudar-me a mudar? Se sim, até que ponto e como funcionam? E, se eu mudar, será sempre para melhor?

Estas perguntas moldaram uma parte significativa da minha própria vida. Na adolescência, acreditava que procurar o crescimento e a transformação pessoal era o objetivo central da existência humana, o que me levou a estudar Psicologia na Universidade de Lisboa. Queria aprender a promover a mudança através da terapia psicológica, embora tenha sido apenas mais tarde, durante os anos de formação, que comecei a compreender a subtileza e as dificuldades do processo. O meu curso de psicologia acabou por não me dar grandes esclarecimentos sobre o nosso potencial de transformação; como podemos tornar-nos mais completos, mais sãos, mais iluminados ou, simplesmente, pessoas melhores, eram questões que raramente abordava. Porém, em vez de desistir, li mais sobre as áreas da psicologia que

não faziam parte do curso – como os estudos da consciência – e comecei a fazer pesquisa sobre os efeitos das práticas espirituais. Quando achei que era capaz de ser boa ideia fazer um doutoramento, consultei centenas de *websites* de psicologia em busca de potenciais orientadores; encontrei um em Oxford que me pareceu ter uma mente suficientemente aberta para me orientar nos temas que me interessavam, e mudei-me para lá em 2000.

Esta é a pré-história da minha motivação para escrever este livro. A história propriamente dita começa no princípio do verão de 2009, quando Shirley du Boulay, uma escritora e ex-jornalista da BBC, convidou algumas pessoas para participarem na recriação de uma cerimónia que combinava a espiritualidade cristã e a indiana. De acordo com as instruções de Henry le Soux, um monge beneditino francês que viveu na Índia e fundou vários *ashrams* cristãos que adotaram a simplicidade da espiritualidade indiana, a cerimónia fazia uma fusão de imagens, leituras e canções de ambas as tradições⁷.

Foi neste evento que conheci Catherine Wikholm, a coautora deste livro. Ela tinha tirado Filosofia e Teologia na Universidade de Oxford antes de embarcar na sua formação em Psicologia e, na altura, estava a fazer investigação relacionada com jovens delinquentes. Catherine e eu sentimos uma enorme afinidade com uma senhora de cerca de 50 anos chamada Sandy Chubb, que falava em tom suave mas confiante. Sandy mostrou-nos um livro que publicara recentemente, com ilustrações de posturas de *yoga* a imitar *cartoons* de banda desenhada. Pensei que fosse para crianças e perguntei-lhe se os miúdos gostavam de *yoga*. Sandy sorriu e disse que o livro era para prisioneiros pouco letrados ou analfabetos. Era a missão do Prison Phoenix Trust, a pequena instituição de solidariedade que ela geria: ensinar *yoga* e meditação em prisões. Enquanto tentava disfarçar o embaraço, elogiei a ideia de levar as técnicas de contemplação aos prisioneiros.

– Deve ajudá-los a lidar com a falta de liberdade – sugeri. Sandy franziu ligeiramente a testa.

– Não é esse o principal objetivo, disse. Embora estar preso seja uma punição, estar fechado numa pequena cela, com a ajuda da meditação e do *yoga*, pode ajudar os prisioneiros a compreenderem a sua verdadeira missão na vida.

– E qual é? – perguntámos Catherine e eu ao mesmo tempo.

– Tornarem-se seres iluminados e virtuosos – respondeu Sandy.

Catherine e eu não dissemos nada. Estávamos algo céticos, mas também intrigados. Sandy defendia a ideia de que as técnicas de meditação e o *yoga* podiam transformar radicalmente os criminosos. Nessa noite, voltei para o meu escritório no Departamento de Psicologia Experimental e procurei estudos sobre meditação e *yoga* em prisões. Encontrei muito poucos. Os resultados não eram extraordinários mas apontavam na direção certa – os prisioneiros diziam sentir menos agressividade e maior autoestima⁸. Ao ler mais atentamente, reparei que havia graves falhas metodológicas: a maioria dos estudos baseava-se em amostras reduzidas e nenhum deles incluía um grupo de controlo, uma prática de pesquisa instituída que garante que os resultados não se devem apenas ao acaso ou a alguma variável que o investigador se esqueceu de ter em conta. Queria saber mais. Se as afirmações de Sandy fossem verdadeiras, se a meditação e o *yoga* conseguissem transformar profundamente os prisioneiros, isso podia ter implicações na forma como os psicólogos compreendem e promovem a mudança pessoal em todos os indivíduos, não só nos que estão detidos. Uma vez que não possuía qualquer experiência com prisões, contactei Catherine e perguntei-lhe se estava interessada em trabalhar comigo neste tema.

«Adorava», exclamou ela, de forma mais entusiástica do que, imagino eu, a maioria das pessoas reagiria perante a perspectiva de entrevistar uma série de condenados e de passar semanas atrás das grades. Catherine, que começara a trabalhar para os serviços prisionais com 20 e poucos anos, tinha muito interesse pela área forense, em particular no que dizia respeito ao tratamento de jovens delinquentes. A reabilitação dos prisioneiros em geral era uma das áreas que a apaixonavam e estava curiosa por ver se o *yoga* e a meditação podiam ser uma forma alternativa de conseguir uma mudança positiva naqueles que não se adaptavam aos métodos de reabilitação tradicionais.

Marcámos um encontro com Sandy no Prison Phoenix Trust, sediado na zona de Summertown, ao norte de Oxford, onde ficam algumas das escolas privadas mais procuradas de Inglaterra. Fomos calorosamente recebidos e Sandy fez-nos uma visita guiada às instalações, que eram compostas por quatro divisões: o escritório, onde ela

e os colegas tinham as suas secretárias; uma sala de jantar para refeições comunitárias; uma sala de meditação com almofadas no chão; e, ao fundo de um corredor, uma sala completamente forrada com armários de arquivo metálicos. Estes, explicou Sandy, estavam cheios de cartas de prisioneiros enviadas à fundação. Calculavam que ultrapassassem já as dez mil.

Ficámos de boca aberta, fascinados com os relatos. Com a cabeça cheia de perguntas, sentámo-nos com Sandy e ela começou a contar a extraordinária história de uma pequena instituição de solidariedade que persuadira diretores prisionais a deixarem ensinar meditação e *yoga* a um vasto leque de prisioneiros, incluindo ladrões, assassinos e violadores.

A história deixou-nos impressionados. Tanto que, na verdade, nos levou a dedicar grande parte dos dois anos seguintes à conceção e implementação de um estudo sobre os efeitos mensuráveis do *yoga* e da meditação nos prisioneiros. As conclusões da nossa investigação (que revelaremos mais à frente neste livro) não só desencadearam uma vaga de interesse por parte da comunicação social, como nos motivaram a passar os dois anos seguintes a escrever este livro.

O nosso objetivo inicial, de estudar o potencial das técnicas de meditação para transformar os «piores entre os piores» acabou por se alargar, de modo a explorar todo o seu potencial. Poderiam as técnicas de contemplação orientais ter o poder de nos mudar a todos? À medida que investigávamos mais, as histórias extraordinárias de mudança que descobrimos ajudaram a compor a visão que tínhamos do potencial do *yoga* e da meditação. As nossas próprias experiências pessoais, como as que decorriam da minha pesquisa em curso e do doutoramento em Psicologia Clínica de Catherine – e a subsequente familiarização com as terapias baseadas em *mindfulness* e a sua aplicação no Sistema Nacional de Saúde –, aumentaram também a nossa curiosidade.

O que começou como uma união, talvez improvável, entre o meu interesse pela espiritualidade e o interesse de Catherine pela Psicologia Forense e Clínica, evoluiu para uma exploração mais vasta da ciência e das ambições (bem-sucedidas ou falhadas) da mudança pessoal. Tal como trabalhamos juntos na nossa pesquisa, escrevemos também este livro juntos. Para refletir o processo dinâmico de escrita

com a combinação das nossas ideias – e para evitar andar a saltar de forma confusa entre dois narradores –, optámos por escrever este livro como uma narrativa na primeira pessoa, como um «eu» singular e conjunto. Embora, inevitavelmente, por vezes, seja evidente qual de nós está a narrar em determinado momento, tentámos escrever a uma única voz. As histórias pessoais, entrevistas e relatos deste livro são todos retirados das experiências que vivemos. Contudo, quando discutimos exemplos relacionados com o nosso trabalho de psicoterapeutas, alterámos os nomes e pormenores identificativos.

Ao longo deste livro, examinaremos as provas científicas que fundamentam as afirmações de mudança feitas por praticantes, professores e entusiastas de meditação, *mindfulness* e *yoga*. Trazemos também a nossa própria experiência como psicólogos, um de nós mais virado para a pesquisa e outro para a prática, bem como as histórias de algumas das personagens fascinantes que encontrámos pelo caminho. Tudo a seu tempo. Para já, começemos pela incrível história que deu início a isto tudo.

CAPÍTULO 1

UM ASHRAM NUMA CELA DE PRISÃO

Se nos esquecermos que em cada criminoso existe um santo potencial, estamos a desonrar as grandes tradições espirituais. Saulo de Tarso perseguiu e matou cristãos antes de ser São Paulo e de ter escrito grande parte do Novo Testamento. Valkimi, o revelador do Ramayana, era salteador, ladrão e assassino. Milarepa, um dos maiores gurus budistas tibetanos, matou 37 pessoas antes de se tornar santo... Temos de nos lembrar que até os piores podem mudar¹.

BO LOZOFF (ativista americano da reforma prisional e fundador do Prison Ashram Project e da Human Kindness Foundation)

Bati à porta de uma casa numa rua sossegada de Oxfordshire, de bloco de notas e caneta em punho, e esperei. Um minuto depois a porta abriu-se e uma senhora de idade, vestida com elegância, sorriu-me.

– Tigger? – perguntei.

– Sim, entre – respondeu ela.

Ainda cheia de vida aos 90 anos, Tigger Ramsey-Brown era encantadora. Eu estava ali para saber mais sobre a história da sua irmã mais nova, já falecida, a fundadora do Prison Phoenix Trust. Enquanto bebíamos chá numa sala soalheira, Tigger começou a contar-me a história da irmã e de como ela começara a fundação havia cerca de 30 anos.

No princípio

Se quiséssemos começar mesmo pelo princípio, disse Tigger, teríamos de recuar até à altura em que a Ann trabalhou com o biólogo marinho Alister Hardy. Hardy, que fora professor de Zoologia na

Universidade de Oxford, tinha um grande interesse na evolução da humanidade e desenvolvera teorias singulares, como a hipótese do macaco aquático (que sugere que os humanos passaram por uma fase aquática ou semiaquática durante a sua evolução). No entanto, estava também particularmente interessado na evolução da religião e da experiência religiosa. Hardy entendia os seres humanos como animais espirituais e defendia que a espiritualidade era uma parte natural da consciência humana, sugerindo que a percepção de «algo mais» ou «para além de» surgira através da exploração do meio ambiente.

Embora interessado em explorar esta ideia, estava ciente de que os seus colegas cientistas considerariam pouco ortodoxo este interesse na pesquisa da espiritualidade, e esperou até se reformar da Universidade de Oxford para aprofundar o assunto e fundar aquilo a que chamou na altura Religious Experience Research Unit (RERU)*, no Colégio de Manchester, em Oxford. (Hoje em dia chama-se Alister Hardy Religious Experience Research Center** e está sediado no País de Gales.) O objetivo da pesquisa de Hardy era descobrir se as pessoas tinham experiências místicas semelhantes às que eram relatadas em séculos anteriores, quando o Reino Unido tinha uma cultura religiosa mais intensa. Começou por pôr anúncios nos jornais, onde pedia às pessoas que lhe escrevessem a relatar as suas experiências místicas, em resposta àquela que ficou conhecida como a «Pergunta Hardy»: «Alguma vez teve consciência ou foi influenciado por um poder ou presença, quer lhe chame Deus ou não, que seja distinta do seu “eu” quotidiano?»²

– Milhares de pessoas responderam aos anúncios a relatar as suas experiências espirituais. Essas respostas foram compiladas numa base de dados que permitiu aos investigadores a análise dos vários tipos e funções das experiências espirituais das pessoas. Foi aqui que a Ann entrou em cena – contou-me Tigger.

E foi assim que, em meados dos anos 80, em Oxfordshire, uma mulher chamada Ann Wetherall começou a passar os dias a recolher e a classificar visões e outras experiências espirituais.

* Unidade de Investigação da Experiência Religiosa

** Centro Alister Hardy de Investigação da Experiência Religiosa

À procura de um elo de ligação

À medida que examinava as cartas, Ann começou a questionar se existiria um denominador comum a todos os relatos. Reparou que parecia não ter importância o facto de a pessoa ser religiosa ou atea mas que, na maioria dos casos, as pessoas que se sentiam desesperadas ou impotentes relatavam uma experiência espiritual mais intensa. Ann pensou que estar preso poderia ser uma situação que inspirasse sentimentos de profundo desânimo e que, por vezes, desencadeasse experiências espirituais. Entrou em contacto com Jimmy Boyle, que tinha sido condenado por homicídio, e que entretanto se tornara escultor e um dos ex-criminosos mais famosos da Escócia. Boyle ajudou-a a publicar um anúncio nos jornais das prisões, pedindo aos prisioneiros que escrevessem sobre os seus episódios religiosos ou espirituais. Obteve uma reação considerável – dezenas de prisioneiros escreveram a contar as suas experiências transcendentais. Muitos nunca tinham contado nada a ninguém, chegando a pensar que estavam a enlouquecer.

– A Ann queria responder-lhes e tranquilizá-los, dizer-lhes que não estavam a enlouquecer e que estas eram experiências espirituais válidas, que podiam ser aproveitadas para ir mais longe... mas o centro de Alister Hardy não respondia às cartas – explicou-me Tigger. – Foi por isso que a Ann se afastou da investigação, para poder começar a corresponder-se com os prisioneiros que a contactavam e dar-lhes apoio. Havia uma ideia singela que a guiava: pelo facto de estarem detidos em celas e separados do mundo exterior, a experiência dos prisioneiros seria talvez semelhante à experiência dos monges. Embora, no caso dos prisioneiros, o isolamento não fosse voluntário, Ann acreditava que eles também podiam usar as suas celas como espaço de crescimento espiritual.

– De que forma é que ela interpretava o crescimento espiritual? – perguntei.

– Não só estar mais perto de uma força superior, mas também tornar-se mais consciente de sentimentos e pensamentos, além de estar mais ligado às outras pessoas e sensível às necessidades delas – explicou Tigger.

- E quais os meios para causar esse tipo de mudança? – perguntei, já a adivinhar a resposta.
- A meditação, claro.

Da experiência espiritual ao desenvolvimento espiritual

Tigger explicou-me que ela e Ann tinham passado a infância na Índia, onde tinham crescido entre mosteiros budistas. Por isso a meditação sempre fez parte da vida de Ann e ela acreditava que os prisioneiros beneficiariam com a aprendizagem dessa prática. Nas cartas que trocou com os prisioneiros, começou a contar-lhes o que sabia sobre meditação, com o intuito de incentivar e apoiar o seu desenvolvimento espiritual.

Ao longo dos anos seguintes, a correspondência de Ann com homens e mulheres encarcerados veio reforçar a sua convicção de que os prisioneiros tinham um verdadeiro potencial para o desenvolvimento espiritual.

– Ela achava que eles tinham uma espiritualidade fantástica, uma fome que não estava a ser saciada disse-me Tigger, que entretanto contou a história do Prison Ashram Project, uma fundação de solidariedade que Ann decidiu criar (hoje chamado Prison Phoenix Trust).

Fundada em 1988, a organização começou por ser muito pequena, composta apenas por Ann e três voluntários que escreviam aos prisioneiros e os incentivavam a usar as suas experiências espirituais como rampa de lançamento para um futuro desenvolvimento espiritual. «És mais do que pensas ser» era a mensagem do projeto.

Como o nome sugere, o Prison Ashram Project tinha como premissa central que uma cela de prisão podia ser usada como um *ashram* – uma palavra em hindi que se refere a um eremitério espiritual, um local para desenvolver uma compreensão espiritual mais profunda através de contemplação silenciosa e devoção. O eremitério não é apenas uma prática oriental – na tradição cristã ocidental, um mosteiro é também um local de eremitagem, uma espécie de deserto parcialmente afastado do mundo.

Além disso, a palavra «cela» é usada nos mosteiros tal como nas prisões, e existe um número surpreendente de semelhanças entre as condições de vida dos monges e dos prisioneiros. Ambos levam vidas ascéticas, repletas de restrições e limitações. Tanto os monges como os prisioneiros têm as suas necessidades básicas satisfeitas (mas pouco mais), ambos estão afastados dos prazeres sensuais e da acumulação de riqueza e ambos seguem uma rotina diária rígida. Contudo, apesar destes paralelismos, existe uma grande diferença na forma como monges e prisioneiros acabam a viver nas respetivas celas. Para os monges que vivem em comunidade nos mosteiros, bem como para os eremitas que vivem sozinhos, a vida ascética é a opção deles, e pretende facilitar uma concentração nos objetivos espirituais. Para os prisioneiros, o afastamento do mundo não é uma opção própria, sendo antes imposta como um castigo. O que nos leva a perguntar: pode o isolamento involuntário abrir realmente uma porta para a liberdade interior e para a mudança pessoal?

Ann Wetherall acreditava que sim. Estar confinado a uma cela durante a maior parte do dia, mesmo contra a vontade, pode ser um catalisador do desenvolvimento espiritual. As condições eram propícias; tudo o que a pessoa necessitava era de uma mudança radical na maneira de pensar. A prisão podia deixar de ser vista como um castigo e passar a ser vista como uma oportunidade de se ter uma experiência positiva transformadora. Os prisioneiros tinham perdido a liberdade física, mas podiam ainda assim alcançar a liberdade espiritual. Ann achava que a meditação era o método ideal para os prisioneiros realizarem esse crescimento espiritual, uma vez que requeria apenas corpo, mente e respiração.

E porque não? Era uma hipótese idealista mas não descabida. Porém, algo me parecia ser um claro obstáculo para uma meditação tranquila atrás das grades: o simples facto de as prisões serem locais movimentados e ruidosos. É verdade que podem existir algumas semelhanças entre prisões, mosteiros e retiros espirituais, pensei, mas com certeza que encontrar paz e silêncio numa prisão seria quase uma missão impossível. Isso não tornaria impossível qualquer tentativa de meditar?

– Não – disse Tigger, com um sorriso. Ann acreditava que, na verdade, isso aumentava a importância e o valor da prática da meditação;

essa prática possibilitaria aos prisioneiros encontrarem uma sensação de paz *apesar* do ambiente que os rodeava.

Atravessando continentes

Mas Ann não fora a primeira a pensar em incentivar o desenvolvimento espiritual dos prisioneiros através da meditação. Poucos anos antes de ela criar o Prison Ashram Project, Ann ouvira falar de Bo Lozoff, um líder espiritual e ativista da reforma prisional que estava a fazer um trabalho semelhante nos Estados Unidos. Curiosamente, a organização dele também se chamava Prison Ashram Project. Foi quando o cunhado de Bo foi condenado por tráfico de droga que lhe ocorreu, pela primeira vez, que uma cela de prisão podia ser uma espécie de *ashram*. Na altura, Bo e a mulher, Sita, viviam num *ashram* na Carolina do Norte. A sua rotina diária era acordar cedo, vestirem-se apenas de branco, trabalhar o dia inteiro sem receber salário, abstinência sexual e refeições comunitárias. Quando visitou o cunhado na prisão, Bo apercebeu-se de que existiam paralelismos notáveis entre o dia a dia de ambos. Mais ou menos na mesma altura, descobriu um livro do conhecido mestre espiritual Ram Dass, chamado *Be Here Now*^{*3}. A combinação destes dois episódios inspirou Bo e Sita a criarem o Prison Ashram Project em 1973, em cooperação com Ram Dass. Tal como Ann, começaram a corresponder-se com prisioneiros e a oferecer instrução sobre meditação e *yoga*. Enviaram também aos prisioneiros exemplares do livro de Ram Dass e do livro que o próprio Bo entretanto escrevera: *We're All Doing Time – A Guide for Getting Free*^{**4}. A ideia central deste livro é que não são apenas os prisioneiros que estão encarcerados, mas que todos nós estamos a «cumprir pena» porque nos deixamos restringir por complexos, bloqueios e tensões. A mensagem é que, através da meditação e do *yoga*, qualquer um pode aprender a ser livre.

* *Aqui e Agora*

** *Estamos Todos a Cumprir Pena – Um Guia para a Libertação*

O nascimento do Prison Phoenix Trust

Pouco depois de conhecer Bo, Ann mudou o nome da sua organização para Prison Phoenix Trust (PPT), em parte por recear que a palavra *ashram* viesse a revelar-se um obstáculo para os serviços prisionais. Estava ansiosa por dar um novo passo e ir além da correspondência escrita, começando a fazer *workshops* de meditação e *yoga* nas próprias prisões. Contudo, mesmo com o novo nome, os diretores e guardas dos serviços prisionais estavam desconfiados. A fundação tentou entrar nas prisões através das capelanias, contudo, também aqui encontrou resistência. Vale a pena recordar que, em finais dos anos 80, os capelães das prisões eram quase todos padres anglicanos. Na altura, a Igreja Anglicana ainda desconfiava de práticas como a meditação, que considerava «pouco cristãs». Muitos sacerdotes pensavam que a meditação se baseava numa espiritualidade que podia ser hindu, budista ou até do mal (uma ideia derivada da noção de que silenciar a mente significa também torná-la disponível para o diabo). Um artigo no *Daily Telegraph* em 2011 relatou um exemplo extremo da oposição cristã ao *yoga* e à meditação, ao contar como um padre católico chamado Gabriele Amorth, nomeado principal exorcista do Vaticano em 1986, condenara publicamente o *yoga* num festival de cinema para o qual fora convidado para apresentar *O Ritual* (um filme sobre exorcismo com Anthony Hopkins): «A prática do *yoga* é satânica e conduz ao mal, tal como ler os livros do Harry Potter», afirmou alegadamente o padre, perante uma audiência de espetadores estupefactos⁵.

Claro que a maioria dos cristãos não pensam dessa maneira, nem receiam práticas como a meditação. Tigger ofereceu-me mais um biscoito e revelou o capítulo seguinte da história da irmã, no qual Ann juntaria forças a «uma personagem admirável».

UMA MESTRE ZEN CATÓLICA

«A espiritualidade é aquilo que se faz com o fogo que arde dentro de nós.»

IRMÃ ELAINE⁶

A milhares de quilómetros de Oxford e da Ann vivia uma freira católica. Além de ser freira, a irmã Elaine era mestre *zen*. Crescera no

Canadá onde, em jovem, fora instrumentista profissional na Orquestra Sinfónica de Calgary. Aos 30 anos, contudo, apercebeu-se da sua verdadeira vocação e entrou para o convento das Missionárias de Nossa Senhora, em Toronto. Em 1961, depois de vários anos no convento, foi enviada para o Japão na sua primeira missão como missionária. Essa missão era fundar um Conservatório e Centro Cultural em Osaka, onde ensinaria inglês e música, bem como batizaria tantos japoneses quantos conseguisse. Para conhecer melhor o povo japonês dedicou-se à prática do budismo *zen*. Começou a fazer *zazen* (meditação sentada) e estudos *koan* sob a orientação de Yamada Koun Roshi, um conhecido mestre *zen* da ordem japonesa Sanbo Kyodan. Para este mestre era indiferente que a irmã Elaine fosse uma freira católica, sem a mínima intenção de se converter ao budismo. Yamada Koun Roshi não fazia distinções entre as pessoas de religiões diferentes e a irmã Elaine segue o seu exemplo, afirmando: «Não existe separação. Nós é que criamos separação.»⁷

Dedicada à sua nova disciplina, a irmã Elaine passou então algum tempo a viver com freiras budistas em Quioto, onde tinham dez horas por dia sentadas em silêncio. Dizer que o estudo *koan* era longo é dizer pouco: ela teve de estudar quase duas décadas com o seu mestre *zen* antes de ser considerada *roshi*. Este título que, literalmente, pode ser traduzido como «velho mestre», representa o escalão superior de mestres *zen*. Existem apenas cerca de cem *roshis* em todo o mundo. Muito poucos são ocidentais mas, em 1980, a irmã Elaine tornou-se finalmente um deles – um mestre *zen* acreditado da ordem Sanbo Kyodan. Isto fez dela a primeira canadiana e, sem qualquer dúvida, a primeira freira católica a ser reconhecida como uma das mais elevadas mestres *zen* do mundo.

Em 1976 as Missionárias de Nossa Senhora transferiram a irmã Elaine para as Filipinas. Viviam-se na altura os piores anos do regime de Marcos e a missão da irmã Elaine estava relacionada com a criação de animais. Contudo, ela fez mais do que criar gado. Assim que chegou às Filipinas fundou um *zendo* (centro de meditação *zen*) para a Igreja Católica, em Manila. As notícias sobre o seu trabalho começaram a espalhar-se e um líder dos dissidentes, Horacio «Boy» Morales, que liderara o Exército do Novo Povo contra a ditadura de Marcos, ouviu falar dela. Morales, que estava detido como prisioneiro político

em Bago Bantay, pediu à irmã Elaine que fosse à prisão ensinar meditação a ele e a um grupo de outros prisioneiros que, tal como ele, tinham sido torturados. Esperava que a prática da meditação os ajudasse a lidar com o *stress* da prisão e a encontrar paz interior.

Apesar da hostilidade das autoridades e de relatos preocupantes do «desaparecimento» de outros visitantes da prisão, a irmã Elaine passou quatro anos e meio a ensinar meditação a esses prisioneiros, semana após semana. Durante esse período assistiu a uma mudança notável: os prisioneiros transformaram-se de homens zangados e tensos, trémulos por causa da tortura, em pessoas calmas. Isto convenceu-a do poder terapêutico da meditação silenciosa e do potencial de desenvolvimento espiritual dos prisioneiros.

A história invulgar da vida da irmã Elaine e o seu trabalho nas Filipinas atraiu a atenção da comunicação social – e, posteriormente, de Ann Wetherall. Tigger, a irmã de Ann, inclinou-se para a frente na cadeira e falou-me sobre os eventos inesperados que se seguiriam.

O legado de Ann

Em 1992, quatro anos depois de ter fundado o Prison Phoenix Trust, Ann descobriu que tinha cancro em fase terminal. Ann temeu pelos prisioneiros com quem estava envolvida: o que aconteceria à sua fundação depois de ela partir? Ouvira falar da irmã Elaine e escreveu-lhe para lhe pedir que pensasse em assumir a direção depois de ela morrer. A irmã Elaine veio das Filipinas para passar uma semana com Ann e tentar tomar uma decisão. Pouco depois de regressar às Filipinas ligou a Ann para aceitar a oferta e disse-lhe «não morra antes de eu aí estar».

Mas Ann faleceu quando a irmã Elaine vinha a caminho de Inglaterra. Nos seis anos em que a irmã Elaine foi diretora da fundação, a ideia de que o *yoga* e a meditação são benéficos para os prisioneiros ganhou maior aceitação entre os diretores e guardas prisionais. Podiam não estar tão interessados no potencial desenvolvimento espiritual dos detidos, mas muitos reconheciam uma série de outros benefícios mais práticos: os prisioneiros que faziam *yoga* e meditação eram mais calmos, dormiam melhor e sentiam menos *stress* e,

portanto, era mais fácil lidar com eles. Embora, tal como Ann, a irmã Elaine acreditasse que a meditação era a chave para silenciar a mente, incorporar o *yoga* nas aulas também era importante: quando o corpo consegue relaxar, a mente consegue parar. Aos 75 anos, a irmã Elaine deixou a Fundação – não para se reformar, mas para regressar ao seu país natal, o Canadá, e fundar uma organização semelhante, chamada *Freeing the Human Spirit**, com sede em Toronto.

Nos anos após a partida da irmã Elaine, o Prison Phoenix Trust (PPT) continuou a desenvolver o seu trabalho, com aulas que têm agora lugar na maioria das prisões do Reino Unido. Ao falar sobre o seu progresso, Sandy Chubb, a posterior diretora do PPT, disse-me com um sorriso:

– Sim, já lá vai o tempo em que os professores de *yoga* eram considerados apenas maluquinhos vegetarianos.

Depois de ouvir as histórias sobre Ann e a irmã Elaine contadas por Tigger e outras pessoas, incluindo o atual diretor da Fundação, Sam Settle, estava menos cético – fazia sentido que o *yoga* e a meditação pudessem levar a uma mudança pessoal nos prisioneiros. O PPT tinha algumas evidências que confirmavam os seus benefícios. Ao longo de 25 anos, a Fundação recebeu mais de dez mil respostas de prisioneiros a relatar os efeitos positivos destas técnicas. Esses benefícios vão desde maior autoestima, melhor qualidade de sono e menos dependência de drogas, medicamentos ou cigarros, a uma melhor gestão emocional e redução de *stress*.

Provas

Fui convidado a aceder aos armários de arquivo que continham essas cartas e a quantidade de correspondência deixou-me boquiaberto. Contudo, apesar de todas essas respostas positivas, como cientista não podia evitar a dúvida – os testemunhos são muito bonitos, mas onde estavam as provas empíricas de que o *yoga* e a meditação podem ajudar os presos a mudar para melhor? Ao procurar em

* *Libertando o Espírito Humano*

bases de dados científicas descobri que havia muito pouca pesquisa rigorosa sobre os efeitos psicológicos mensuráveis destas práticas nas populações prisionais. A maioria dos estudos que existiam eram especificamente centrados na meditação – com alguns resultados interessantes. Desde os anos 70 que se fazia pesquisa sobre os efeitos da Meditação Transcendental (MT) nos criminosos. Por exemplo, um estudo dos investigadores americanos Abrams e Siegel descobriu que os prisioneiros que faziam um curso de 14 semanas de MT revelavam uma redução significativa dos níveis de ansiedade, neuroticismo, hostilidade e insónia, em comparação com o grupo de controlo⁸. Isto, aparentemente, constituía prova preliminar dos efeitos reabilitadores da MT. Contudo, o estudo foi criticado por ter um grupo de controlo inadequado, o que limitou as conclusões e pôs em causa a interpretação algo liberal que os autores fizeram dos resultados estatísticos⁹.

Estudos mais recentes sobre outras técnicas de meditação produziram também indícios promissores. Nestes estudos, os investigadores concluíram que a meditação levava a resultados tão positivos como a melhoria do funcionamento psicossocial¹⁰, redução da toxicod dependência¹¹ e diminuição das taxas de reincidência¹². Contudo, embora tudo isto pareça muito auspicioso, a maioria destas pesquisas tinha também falhas graves. Por exemplo, os tamanhos das amostras eram geralmente muito reduzidos, não existia grupo de controlo ou a pesquisa era apenas baseada em questionários.

Percebi que, se queria chegar a alguma conclusão realista sobre a possível eficácia do *yoga* e da meditação na produção de mudanças psicológicas em criminosos detidos, precisávamos de melhor investigação. Estavam assim plantadas as sementes do nosso Estudo de Oxford, de que falarei no Capítulo 8. Ao mesmo tempo que planeava este estudo, queria perceber melhor a forma como o PPT entendia o processo de mudança pessoal resultante da prática de *yoga* e meditação.

PRISIONEIROS PERFEITOS

Embora o PPT acredite que o *yoga* e a meditação podem causar efeitos psicológicos benéficos nos prisioneiros, aquilo que realmente

lhes interessa é a possibilidade de uma mudança radical. Isto envolve uma alteração de perspectiva abismal. Sandy Chubb disse-me que, na sua experiência (como instrutora de *yoga* em prisões), é muito agradável trabalhar com os prisioneiros. Isto não me surpreendeu por aí além – todos temos tendência para ser cooperativos e simpáticos quando temos a oportunidade de fazer algo que nos interessa. O que me surpreendeu foi o comentário que se seguiu: Sandy disse-me que «todos os prisioneiros são perfeitos».

Perfeito não é certamente o adjetivo que a maioria das pessoas escolheria para descrever assassinos, violadores e pedófilos; para muitos, será talvez o antónimo da palavra que usariam.

– O que é que eles têm de perfeito? – perguntei a Sandy.

A resposta fundamenta-se na visão que Sandy tem do mundo. Tal como muitos outros que acreditam numa espiritualidade universal, Sandy reconhece a natureza divina em cada um de nós – incluindo criminosos – e está convencida de que todas as coisas estão interligadas. Sorri serenamente quando me diz aquilo que, para ela, é uma verdade simples e óbvia:

– Somos uma criação única que funciona de forma dinâmica.

O conceito de unidade ou não dualidade é uma premissa central de alguns sistemas de crenças espirituais orientais e elimina, na prática, a mentalidade de «nós» e «eles» que a maioria das pessoas tem em relação aos criminosos condenados. No princípio da minha entrevista a Sam Settle, o atual diretor do PPT e ex-monge budista, encontrei essa mesma crença:

– Se os prisioneiros se apercebessem de que estamos todos intimamente ligados – disse Sam –, não cometeriam crimes.

Assim, embora reduzir a reincidência não seja o objetivo primário do PPT, entende-se que é provável que ocorra como efeito secundário do crescimento espiritual. A hipótese colocada é que aquilo que leva os criminosos a agirem de forma prejudicial é a sua noção errada de distinção. Segundo a perspectiva de Sam e Sandy não existe o «outro» e não existem «pessoas más»; todos fazemos parte de um todo perfeito – e a meditação e o *yoga* podem ajudar as pessoas a aperceberem-se disso. Mais à frente, neste livro, veremos que muitos acreditam que a mudança é possível, não só a nível individual, mas mundial, desde que haja pessoas suficientes a meditar.

REABILITAÇÃO SILENCIOSA

Embora possamos considerar algumas destas ideias sobre o potencial transformador da meditação e do *yoga* em prisioneiros como utópicas, românticas ou de uma espiritualidade fantasiosa, podemos também abordá-las de forma puramente secular, em termos de mudanças psicológicas e comportamentais. Porém, mesmo que, por enquanto, ponhamos de lado a dimensão espiritual, a noção de que o *yoga* e a meditação podem produzir mudanças significativas em prisioneiros ainda pode ser considerada um bocadinho «fora». A própria ideia da possibilidade de mudança pessoal é, por si só, um tópico controverso, especialmente no contexto das prisões. Os jovens delinquentes reinidentes são frequentemente rotulados como casos perdidos e postos de lado antes mesmo de saírem da adolescência. Contudo, para muitos delinquentes, há uma série de fatores que podem prejudicar as tentativas de reabilitação – não só em termos de terem de ultrapassar um passado difícil, mas também da forma como veem (ou não veem) as suas próprias perspectivas de futuro.

A prisão como lar

Para muitas pessoas que viveram em prisões desde tenra idade, a perspetiva de sair é assustadora. Uma vez trabalhei com um prisioneiro, «John», que estava a cumprir a sua décima pena de prisão com apenas 21 anos de idade. Ele esteve presente em todas as sessões do programa de prevenção de comportamento criminoso que eu estava a organizar, apenas para, na última sessão, se tornar subitamente agressivo e perturbador, ao ponto de ter de ser afastado do grupo. Mais tarde, ao falar com ele para tentar compreender o motivo que o levava a sabotar algo que o poderia ajudar a garantir uma libertação antecipada, John admitiu ter medo de ser libertado.

– Não há nada para mim lá fora – disse, visivelmente perturbado.

Quando John era pequeno, um dos seus progenitores assassinou o outro; ele passou o resto da infância a saltar entre lares de acolhimento de curta duração. Zangado, e sem confiar em ninguém, fugia constantemente de casa. Cometeu o primeiro delito aos dez anos de

idade e foi condenado à primeira pena de prisão aos 15. A frequência destes crimes impulsivos significava que tinha passado a maior parte dos últimos seis anos atrás das grades. Não tinha família nem amigos no exterior à sua espera. A incerteza de como construir uma vida com sentido, sozinho, no «mundo real», era avassaladora. Sentia que a prisão era tudo o que conhecia.

Fé em si próprio

Todos os funcionários que trabalham numa prisão, desde os guardas aos psicólogos e diretores, têm forte consciência de que mudar os prisioneiros pode ser extremamente difícil – mas não é impossível. No meu próprio trabalho com jovens delinquentes do sexo masculino, perdi a conta ao número de vezes que ouvi «ele nunca mudará» da boca de guardas que, geralmente, sabiam pouco ou nada sobre a história desse indivíduo e sobre os fatores que tinham contribuído para o comportamento criminoso. Muitas vezes, os prisioneiros em questão eram rapazes ainda adolescentes, alguns com passados tão duros que o milagre teria sido se *não* tivessem ido parar à cadeia.

Muitas vezes a vontade de mudar não é apoiada – por vezes devido a restrições orçamentais, mas outras por falta de fé. Mudar é difícil. E é ainda mais difícil sem ajuda. O apoio dos outros – sejam amigos, terapeutas ou instituições – pode ser fundamental na obtenção de uma mudança desejada. Sentir que os outros acreditam em nós pode reforçar de forma significativa a nossa própria noção de autoeficácia. Sentir que os outros não acreditam de todo em nós mina a fé em nós próprios de tal forma que podemos começar a sentir uma diminuição drástica da confiança e da motivação para tentar mudar.

Mudar atitudes

Era quinta-feira à tarde e eu estava na minha pausa para o almoço numa prisão nas West Midlands. Tinha vindo aqui para entrevistar prisioneiros e estava acompanhado por um guarda de 50 e muitos anos que fora destacado para me ajudar, escoltando os prisioneiros

das celas à sala de entrevistas. Quando a nossa pausa se aproximava do fim, o guarda interrompeu subitamente o seu monólogo improvisado sobre as alegrias da criação de pombos, tema sobre o qual o meu conhecimento aumentara de forma considerável na última hora, e perguntou-me se eu acreditava mesmo que o *yoga* e a meditação podiam fazer alguma coisa pelos prisioneiros.

– Bem – respondi –, pensamos que é possível. Há evidências de que funciona fora das prisões para reduzir o *stress* e aumentar as emoções positivas. Talvez possa ajudar os prisioneiros a gerirem melhor as suas emoções e a melhorarem o autocontrolo, o que pode também reduzir a agressividade.

– Ha! – exclamou o guarda. – Duvido muito.

– Porquê? – perguntei.

– Não acredito que nenhum destes tipos possa mudar – respondeu ele. – Sou um grande defensor do ditado: pau que nasce torto, tarde ou nunca se endireita.

Não era apenas o *yoga* e a meditação que o guarda estava a menosprezar e a considerar práticas inúteis. Continuou a explicar que estava convencido de que não era possível fazer *nada* para mudar os prisioneiros para melhor; todos eles, do primeiro ao último, eram causas perdidas.

– Façam o que fizerem – disse-me o guarda –, eles voltarão sempre àquilo que são. É como um homem mulherengo; pode casar e ser fiel à mulher, sei lá, uns dez anos, mas acabará sempre por a trair.

As minhas tentativas de debater esta ideia fracassaram por completo. Quando defendi que estava convicto de que era possível reabilitar os prisioneiros, ele proferiu o seu derradeiro argumento:

– Bom, sou muito mais velho do que você e já conheci muitas pessoas diferentes, por isso acho que sei o que digo.

Felizmente, este guarda à moda antiga não é representativo da maioria dos funcionários prisionais que conheci. Ao longo dos últimos 20 anos, foram desenvolvidos vários programas de prevenção de comportamento criminoso (intervenções psicológicas de grupo que pretendem reduzir a reincidência) que provaram ser eficazes ao trazerem melhorias ao comportamento dos prisioneiros, nomeadamente na redução da agressividade¹³. Apesar deste progresso positivo, com a taxa de redução da reincidência à volta dos dez por cento

para quem termina o programa, ainda há obviamente espaço para mais abordagens e de outro gênero – em particular porque muitos prisioneiros mostram relutância em se envolver no tratamento psicológico ou são simplesmente incapazes de o fazer.

Há pouco tempo, quando cheguei à prisão de Shrewsbury para uma reunião, fui escoltado por uma guarda que me falou brevemente sobre a prisão. Disse-me que a maioria da população era composta por criminosos de índole sexual e que era a prisão mais sobrelotada do país, e acrescentou:

- Estamos cheios de parasitas de camas.
- Parasitas de camas? – perguntei.

Ela explicou-me que se tratava de prisioneiros que tinham passado pelo programa de tratamento para criminosos sexuais, mas que – por algum motivo – não tinham sido transferidos para outra prisão. Consequentemente, estavam a ocupar espaço que podia ser aproveitado para outros delinquentes, ainda por tratar.

Contudo, o maior problema em Shrewsbury não era os «parasitas de camas», que tinham aceitado os seus crimes e recebido tratamento, mas sim os muitos criminosos sexuais que estavam em negação e, assim, não podiam ser tratados. Devido à natureza dos seus crimes, esses prisioneiros têm limitações nas atividades que podem levar a cabo durante a pena. Normalmente, para sua própria proteção, os criminosos sexuais são separados dos outros presos e, mesmo com bom comportamento, são considerados inadequados para trabalhos no exterior. A prisão de Shrewsbury foi uma das que participou no nosso estudo. Esta prisão tinha, de longe, o maior número de prisioneiros interessados em fazer *yoga* e meditação – muitos mais do que conseguimos entrevistar durante o tempo disponível. Enquanto eu entrevistava prisioneiro após prisioneiro, todos eles a manifestarem vontade de participar nas aulas de *yoga*, pareceu-me que era possível que estas técnicas – caso fossem eficazes – pudessem representar um método alternativo de incentivar uma mudança pessoal positiva em prisioneiros que, de outra forma, o sistema talvez não conseguisse alcançar. Porquê? Porque praticar meditação e *yoga* não envolve perguntas sobre crimes dos quais os prisioneiros podem estar profundamente envergonhados, ou em relação aos quais podem estar em negação, ou com os quais simplesmente podem não estar

ainda prontos para lidar. Sandy confirmou a utilidade particular do *yoga* e da meditação neste grupo:

– Não só o silêncio é terapêutico e inclusivo, como é também seguro para pessoas com historiais de dependência e de crimes sexuais.

À primeira vista, o *yoga* é uma atividade física, com benefícios psicológicos desejáveis; não é ameaçadora, não culpabiliza e não exige uma admissão de culpa. É possível que prisioneiros que, de outra forma, evitariam tentativas explícitas de «mudar» o seu comportamento, aceitem aderir a uma técnica que pode acabar por trazer, de qualquer maneira, uma transformação pessoal e profunda.

DE MONSTRO A SANTO

O conceito da cela de prisão como *ashram* é uma ideia que cativa a imaginação, e o paradoxo de encontrar liberdade espiritual através da perda de liberdade física é intrigante. Haverá alguma verdade nesta ideia invulgar? Poderão realmente «saudações ao sol» de *yoga* e respiração profunda transformar violadores e assassinos condenados em pessoas menos violentas e impulsivas? Embora seja pouco provável que o *yoga* e a meditação venham a substituir as abordagens de reabilitação tradicionais, é possível que possam ter uma capacidade única de alcançar os prisioneiros a um nível diferente: de os fazer sentirem-se mais em paz, mais valorizados e ligados. Bo Lozoff resume o objetivo das organizações que ensinam técnicas contemplativas aos prisioneiros, a nível mundial, quando diz que devemos «permitir a transformação, e não apenas a reabilitação». Por outras palavras, a mudança que organizações como a dele e o PPT procuram encorajar vai muito para além da cessação do comportamento criminoso; estamos a falar de uma mudança radical. O atual diretor do PPT, Sam Settle, descreve esta transformação como «o esquecer o nosso ego enquanto vivemos – o esquecer do *eu*». Em essência, passar de um estado em que o foco está em nós próprios, como indivíduos distintos, para outro em que nos vemos como parte de um todo mais vasto.

Quer partilhemos ou não estas ideias sobre a possibilidade da transformação de criminosos condenados – de pecador a santo,

de «besta» a Buda –, a nível teórico e empírico parece haver razão para pensar que o *yoga* e a meditação podem causar uma mudança positiva nos prisioneiros. No Capítulo 8 revelaremos como testámos essa teoria, mas primeiro vamos ver o que a ciência nos pode dizer sobre o potencial das técnicas orientais como catalisadoras de uma mudança significativa, não só para os prisioneiros, mas para qualquer um de nós.