

Muitas pessoas defendem os efeitos positivos da meditação na saúde física e mental, mas até agora não houve estudos relevantes que avaliassem a possibilidade de se ter algum efeito indesejado ou inesperado ao se praticar esse tipo de técnica, apesar de haver alguns registros antigos sobre essa possibilidade, tanto na ciência, quanto nas tradições meditativas (Budismo, por exemplo). No presente estudo, que incluiu 350 praticantes de meditação (vários tipos), a equipe de pesquisadores avaliou a presença de efeitos negativos entre os praticantes, considerando fatores como o tipo de meditação, a frequência e duração das práticas meditativas. Observou-se que destas 350 pessoas pesquisadas, 87 relataram ter tido efeitos indesejáveis (25,5%), embora a maioria tenham sido efeitos transitórios e que não levaram à interrupção da meditação, ou à necessidade de assistência médica.

A meditação tem sido usada por mais de mil anos como prática espiritual ou curativa. Compreende um conjunto de práticas que podem ser subdivididas em três grupos: práticas atencionais (práticas de concentração, mantras), “construtivistas” (que geram afeto positivo, como na meditação de bondade ou compaixão), e “desconstrutivistas” (que geram reflexão interna, como as práticas destinadas a desfazer os padrões cognitivos inadequados). Nos últimos quarenta anos, nas sociedades ocidentais, houve um aumento no uso de práticas de meditação relacionadas a intervenções baseadas na atenção plena (mindfulness), uma das abordagens de meditação mais frequentemente utilizadas no contexto científico. Tem sido bem documentado que a meditação e mindfulness estão associados a vários resultados positivos, como uma diminuição da sintomatologia psiquiátrica (por exemplo, ansiedade, depressão) ou aumento de estados positivos (por exemplo, bem-estar, emoções positivas). Além disso, mudanças foram observadas em áreas cerebrais envolvidas na saúde e bem-estar. Apesar do uso prolongado da meditação e sua eficácia baseada em evidências científicas, ainda há uma falta de dados sobre os possíveis efeitos indesejáveis dessas práticas.

No campo dos tratamentos psicológicos que podem incluir programas e práticas de meditação, os efeitos indesejáveis raramente são avaliados. No campo das práticas de meditação e mindfulness, estudos científicos sobre efeitos indesejáveis são infrequentes e geralmente são baseados em relatos de casos ou hipóteses especulativas. Alguns estudos indicaram que longos períodos de meditação podem ser contraindicados para pessoas com problemas psiquiátricos, pois podem precipitar doenças mentais e psicose. Entre as reações acima mencionadas, a prática de meditação pode ter eventualmente efeitos psicológicos negativos associados (por exemplo, sofrimento emocional, confusão, desorientação e dependência da prática), sintomas psicopatológicos (ansiedade, delírios e alucinações) e fisiológicos (dor, disfunção sensorial, exacerbação de doenças neuromusculares / articulares, fome reduzida e insônia). Os casos mais graves mencionados incluem precipitação de psicose, transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) e convulsões epiléticas.

A pesquisa sobre os efeitos indesejáveis nas práticas de meditação e mindfulness é, portanto, muito relevante, porque ainda há falta de dados sobre esses possíveis efeitos e sobre os tipos de pessoas que podem não se beneficiar deste tipo de prática, ou que requererão maiores cuidados. Também deve ser levado em consideração que, de acordo com o presente estudo, a maioria desses efeitos indesejáveis foi transitório e não levou à interrupção da meditação, ou à necessidade de assistência médica, o que é uma boa notícia a favor da meditação.