

# Novo estudo examina o impacto da meditação Vipassana em presidiários dos EUA

abril 3, 2013

Issue: [Vol. 40 \(2013\), No. 2](#)

[EUA](#)

Em abril de 2012, o *Journal of Offender Rehabilitation* publicou um estudo sobre os efeitos da meditação Vipassana em detentos de uma prisão de segurança máxima no estado do Alabama, EUA. O estudo foi elaborado por pesquisadores independentes da Universidade do Alabama, a pedido do Departamento de Correções do Alabama.

Os participantes do estudo eram detentos do presídio *William E. Donaldson Correctional Facility*, que já vem sediando retiros de Vipassana de 10 dias desde 2002. Os retiros foram objeto do filme de 2007 *The Dhamma Brothers* (Irmãos no Dhamma), bem como do livro *Letters from the Dhamma Brothers* (Cartas dos Irmãos no Dhamma) publicado em 2008. (Ambos estão disponíveis on-line e através da [Pariyatti](#)).

Os participantes foram organizados em dois grupos. Um total de 60 detentos participou de, pelo menos, um dos três cursos de Vipassana durante o período de um ano, de outubro de 2007 a novembro de 2008. Outros 67 detentos formaram um grupo de comparação ou de controle, seguindo um tratamento semelhante (*Houses of Healing – Casas de Cura*), durante o mesmo período. A participação foi voluntária. O estudo teria sido mais rigoroso se os participantes tivessem sido selecionados aleatoriamente, em vez de autoselecionados, mas isto não foi possível, uma vez que a participação em um curso de Vipassana deve ser voluntária.

Os detentos foram testados antes e após a participação no programa, e um acompanhamento foi realizado um ano depois. Os pesquisadores também analisaram os registros institucionais dos participantes.

O estudo utilizou cinco diferentes medidas psicológicas:

- A Escala Cognitiva e de Consciência Afetiva (*Cognitive and Affective Mindfulness Scale*) – Medidas revistas de atenção, concentração, consciência e aceitação
- O Inventário da Raiva de Novaco avalia a reatividade, a supressão da raiva e da mudança na disposição à raiva ao longo do tempo.
- A Escala da Regulação Emocional (*Trait-Meta Mood Scale*) avalia a atenção aos sentimentos, a clareza de sentimentos e o reparo emocional
- O Perfil de Estados de Humor (*Profile of Mood States*) mede depressão, vigor, raiva, tensão, confusão e fadiga.
- Os participantes também responderam um questionário a respeito de suas impressões sobre a experiência.

Com base nos testes prévios e posteriores, os participantes de Vipassana demonstraram um aumento nos níveis de consciência (imediatamente após um curso) e na inteligência emocional (um ano

depois) em comparação ao grupo de controle. Dentro do grupo de participantes de Vipassana, os pesquisadores descobriram uma tendência ao crescimento positivo na consciência, controle da raiva, diminuição da perturbação do humor e inteligência emocional acentuada.

As respostas ao questionário mostraram geralmente impressões positivas sobre a experiência.

No geral, a consciência era significativamente maior nos participantes de Vipassana do que nos membros do grupo de controle. Perturbação do humor e raiva diminuíram para os participantes de Vipassana depois do curso e no acompanhamento durante um ano.

Pesquisadores da Universidade de Stanford, na Califórnia, estão agora repetindo o estudo para verificar se obtêm os mesmos resultados.

Um estudo de cinco anos também está em andamento. Embora os dados ainda estejam sendo compilados, os resultados sugerem que, em comparação com o grupo de controle, os participantes de Vipassana têm significativamente menos problemas comportamentais e maior bem-estar fisiológico. Detentos que concluíram um curso de Vipassana também eram menos raivosos e mais capazes de controlar a exteriorização de sentimentos de raiva. Houve uma redução de 20 % em ações disciplinares para os participantes do curso de Vipassana.

“Meditation in a Deep South Prison: A Longitudinal Study of the Effects of Vipassana,” Abigail M. Perelman, Sarah L. Miller, Carl B. Clements and Amy Rodriguez (University of Alabama), Kathryn Allen and Ron Cavanaugh (Alabama Department of Corrections), *Journal of Offender Rehabilitation*, 51: 176-98 (2012)

Disponível mediante pagamento

em: [www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10509674.2011.632814](http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10509674.2011.632814)

Para mais informações sobre cursos em presídios na América do Norte, visite: [www.prison.dhamma.org/en/na](http://www.prison.dhamma.org/en/na)