

*Qualquer história sobre
consciência é relativa à
conectividade que existe entre
todas as coisas do universo.
Por isso, mesmo de forma
inconsciente, alegamo-nos frente
à natureza gentil
dos atos de amor.*

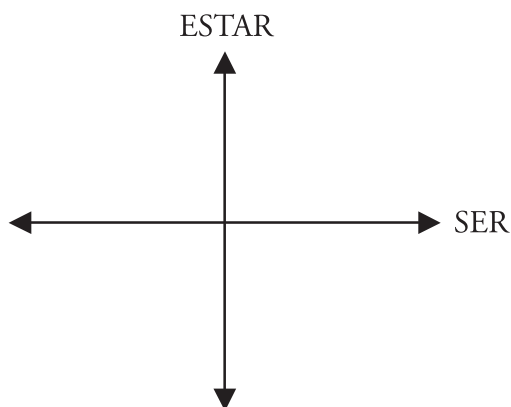
CAPÍTULO 1

RAZÃO E SENSIBILIDADE:
UM SENTIDO CHAMADO
CONSCIÊNCIA

Lembro como se fosse hoje. Fecho os olhos e lá estou eu e meus colegas no anfiteatro principal do Hospital Pedro Ernesto, no Rio de Janeiro. Aquilo que a princípio deveria ser mais uma das palestras do nosso vasto currículo do curso de medicina foi fundamental na minha vida profissional.

Era sexta-feira, nove horas da manhã, e eu me encontrava sonolenta e exausta, em função do plantão que havia feito na noite anterior. Confesso que por uns dez a 15 minutos quase rezei para que o palestrante faltasse ao seu compromisso. Dessa forma, poderia ir para casa, tomar um belo banho e dormir o sono dos justos sem nenhuma pontinha de culpa.

Por volta de 9h15, um homem franzino e muito branco, que trajava uma calça jeans e um discreto blusão azul, adentrou o auditório repleto de alunos, subiu no tablado e desenhou na lousa o seguinte gráfico:



Em tom provocador e entusiasmado, ele entonou em voz firme e forte a seguinte questão: “O que é consciência?”

Ainda sob o impacto daquela estranha presença, que sequer se apresentou, a turma entreolhava-se de forma discreta na

expectativa de que alguém quebrasse o silêncio constrangedor que inundava o anfiteatro.

Por mais estranho que possa parecer, aquele silêncio me despertou, ou melhor, toda aquela situação me intrigou de alguma forma. Senti-me desafiada pelo questionamento que aquele homem havia jogado no ar!

Rapidamente ajeitei-me na cadeira, esfreguei os olhos e impulsivamente disparei: “Bom dia, mestre, sou estudante do terceiro ano desta faculdade (UERJ) e gostaria de saber o seu nome, a sua especialidade e uma pequena explicação sobre o gráfico na lousa.”

Por uma fração de segundos percebi que tinha sido ligeiramente indelicada e também desafiadora. Quando deparei com o professor à minha frente, pude observar certo bom humor em sua fisionomia, o que foi confirmado por suas palavras: “Bom dia a todos os acadêmicos aqui presentes! Meu nome é Osvaldo e sou médico psiquiatra, professor assistente da cadeira de psiquiatria desta faculdade.”

Sem pestanejar, o professor Osvaldo, dirigindo-se a mim, fez valer a lei da ação e reação: “Vejo que você está muito interessada no tema de hoje. Então vamos iniciar nossa aula com a sua descrição sobre a consciência.”

Naquele momento percebi que o ditado “quem está na chuva é pra se molhar” era inteiramente verdadeiro e, sem possibilidades de fuga, falei: “Professor, quando ouço a palavra consciência dois sentimentos me vêm à cabeça: um de ordem prática, ou seja, se estou acordada ou não; e outro de ordem subjetiva, que me remete ao fato de eu ter consciência de quem eu sou e qual o meu papel no mundo.”

Com um sorriso de aprovação nos lábios, o professor continuou: “Em parte você já explicou o gráfico aqui colocado. De certa forma, seu ponto de vista está correto. Mas vamos nos aprofundar um pouco mais nessas questões.”

Apontando para o desenho na lousa, ele prosseguiu:

“ESTAR consciente é fazer uso da razão ou da capacidade de raciocinar e de processar os fatos que vivenciamos. ESTAR consciente é ser capaz de pensar e ter ciência das nossas ações físicas e mentais. Na clínica médica, podemos averiguar o estado de alerta ou lucidez que uma pessoa apresenta num determinado momento. Assim, podemos perceber num exame clínico o estado ou nível de consciência, no qual podemos encontrar as seguintes palavras: lúcido, vigil, hipovigil, hipervigil, confuso, coma profundo etc. Todas elas atestam o nível de percepção que temos em relação ao mundo.

“Alguém que utilize certas doses de álcool, por exemplo, pode apresentar o seu nível de consciência reduzido (hipovigil) ou até mesmo atingir o estado de coma. De forma inversa, as anfetaminas (estimulantes) — muito utilizadas em dietas de emagrecimento — costumam fazer o cérebro trabalhar mais depressa, deixando as pessoas mais ‘acesas’, mais ‘elétricas’, com a fala rápida, e podem provocar insônia e muita irritabilidade. Esse estado é conhecido como hipervigilância.”

Finalmente alguém falava de forma clara como deveríamos iniciar um exame clínico dos nossos futuros pacientes. Entusiasmados e atentos às explicações do professor, fizemos inúmeras perguntas sobre acidentes automobilísticos, traumatismos cranianos, substâncias tóxicas e tantas outras situações que podem alterar nossos níveis de consciência.

A segunda parte da aula não se tratava mais de identificar o estado ou nível de consciência de alguém, mas sim de algo muito mais complexo. Agora a questão era “SER OU NÃO SER”.

“SER consciente não é um estado momentâneo em nossa existência, como falamos anteriormente. SER consciente refere-se à nossa maneira de existir no mundo. Está relacionado à forma como conduzimos nossas vidas e, especialmente, às ligações emocionais que estabelecemos com as pessoas e as coisas no nosso dia-a-dia. Ser dotado de consciência é ser capaz de *amar!*”, concluiu o professor.

Ao soar o sinal, a maioria da turma se levantou, esvaziando o anfiteatro. Por alguns minutos, fiquei ali pensativa como se algo tivesse me atingido de forma estranha e paralisante. Vi o professor Osvaldo saindo; de longe fez um gesto discreto de despedida que, sem querer, não consegui responder. Na minha mente duas palavras ecoavam estridentes: consciência e amor! Não sabia explicar o porquê, mas naquele momento fui tomada por duas inquestionáveis certezas: eu estava lúcida (vigil) e experimentava uma emoção maravilhosa e transcendente de ser uma pessoa consciente.

De lá para cá, muitos anos se passaram, mas aquela aula — em especial a sua parte final — foi decisiva na minha vida. A partir daquele dia, exercer a psiquiatria passou a ser parte inseparável da minha existência. Eu tinha a consciência de que a minha profissão seria um canal por onde emoções muito boas transitariam por toda a vida.

Ser consciente é ser capaz de amar

Como visto na aula do professor Osvaldo, o termo *consciência* é ambíguo, sugerindo dois significados totalmente distintos. E por isso mesmo, é compreensível que a esta altura o leitor esteja confuso. Na realidade, a consciência é um atributo que transita entre a razão e a sensibilidade. Popularmente falando, entre a “cabeça” e o “coração”.

Falar sobre consciência pode ser uma tarefa “fácil” e “difícil” ao mesmo tempo. O “fácil” são as explicações científicas sobre o desenvolvimento da consciência no cérebro, que envolvem engrenagens como atenção, memória, circuitos neuronais e estruturas cerebrais, que só serviriam para confundir um pouco mais. Nada disso vem ao caso agora, pelo menos não é esse o meu propósito. Portanto, esqueça! Aqui, vou considerar o lado “difícil”, subjetivo e relativo ao sentido ético da existência humana: o SER consciente.

Mostrar apreço às condutas louváveis, ser bondoso ou educado, ter um comportamento exemplar e cauteloso, preocupar-se

com o que os outros pensam a nosso respeito nem de longe pode ser definido como consciência de fato. Afinal, a consciência não é um comportamento em si, nem mesmo é algo que possamos fazer ou pensar. A consciência é algo que sentimos. Ela existe, antes de tudo, no campo da afeição ou dos afetos. Mais do que uma função comportamental ou intelectual a consciência pode ser definida como uma emoção.

Peço licença e vou um pouco além. No meu entender, a consciência é um senso de responsabilidade e generosidade baseado em vínculos emocionais, de extrema nobreza, com outras criaturas (animais, seres humanos) ou até mesmo com a humanidade e o universo como um todo. É uma espécie de entidade invisível, que possui vida própria e que independe da nossa razão. É a voz secreta da alma, que habita em nosso interior e que nos orienta para o caminho do bem.

A consciência nos impulsiona a tomar decisões totalmente irracionais e até mesmo com implicações de risco à vida. Ela permeia as nossas atitudes cotidianas (como perder uma reunião de negócios porque seu filho está ardendo em febre) e até as nossas ações de extrema bravura e de auto-sacrifício (como suportar a dor de uma tortura física e psicológica em função de um ideal). E, assim, a consciência nos abraça e conduz pela vida afora, porque está em plena comunhão com o mais poderoso combustível afetivo: o amor.

De forma bem prosaica, imagine a seguinte situação:

Você está no aconchego do seu apartamento, depois de um dia exaustivo de trabalho e reuniões. Momentos depois, o interfone toca anunciando a visita inesperada de uma grande amiga. Ela está grávida de sete meses e chegou abarrotada de sacolas com as últimas compras do enxoval. Apesar do cansaço, você fica verdadeiramente feliz com sua presença.

Por alguns momentos, vocês conversam alegremente sobre o bebê, os planos para o futuro e colocam as “fofocas” em dia. Lá pelas tantas da noite, sua amiga diz que precisa ir embora.

Em frações de segundos, você pensa: “Preciso tomar um banho e dormir, será que ela vai entender se eu não acompanhá-la até a portaria do prédio?”, “Mas ela está grávida e tem tanta coisa pra carregar!”, “É melhor eu ir junto, não foi isso que me ensinaram.”

Bom, essa tagarelice mental, que azucrina tal qual um crime cometido, sem dúvidas não é imoral. É absolutamente humana, natural e foge ao nosso controle. Mas também não é a sua consciência soprando no seu ouvido.

Ao contrário do “vou ou não vou”, você é imediatamente tomado por um impulso generoso e se flagra no elevador com sua amiga, suas bolsas e sacolas. Chama um táxi, abre a porta do carro, diz ao motorista para ir com cuidado e se despedem felizes.

Hum! A consciência é assim mesmo: chega sem avisar e não complica, apenas faz!

Uma história mais comovente:

São Paulo, domingo, novembro de 2007. Cerca de três minutos após ter decolado do aeroporto Campo de Marte, um Learjet 35 caiu de bico sobre uma residência, onde moravam 14 pessoas de uma mesma família. No acidente morreram o piloto, o co-piloto e seis pessoas que estavam na casa. Os vizinhos Airton, de 47 anos, e seu pai, o sr. Ângelo, de 75, correram para o sobrado da família Fernandes assim que ouviram o barulho da queda do avião. Pai e filho conseguiram salvar Cláudia Fernandes, de 16 anos. Eles ouviram o choro da garota, que é autista e brincava com sua amiga Laís na hora do acidente. Airton, emocionado, descalço e com a blusa suja de sangue e cinzas, lamentava ter conseguido salvar apenas uma única vida. O sr. Ângelo queimou a mão ao salvar Cláudia e, após ser atendido por médicos no local, permaneceu na rua tentando furar o bloqueio policial para voltar aos escombros.

Sem qualquer sombra de dúvidas, podemos afirmar que Airton e Ângelo possuem consciência. E naquela tarde de domingo, eles não pensaram, simplesmente agiram: isso é pura consciência em exercício.

Todas as pessoas portadoras de consciência se emocionam ao testemunhar ou tomar conhecimento de um ato altruísta, seja ele simples ou grandioso. Qualquer história sobre consciência é relativa à conectividade que existe entre todas as coisas do universo. Por isso, mesmo de forma inconsciente (sem nos darmos conta), alegro-nos frente à natureza gentil dos atos de amor.

A consciência genuína

No decorrer da nossa história, muitos estudos e teorias se formaram em torno da consciência e das inevitáveis polêmicas sobre o “bem” e o “mal”. Com o passar dos séculos, a consciência foi e ainda é alvo de discussões entre teólogos, filósofos, sociólogos e, mais recentemente, desafia e intriga cientistas e juristas.

De fato, conceituar ou definir consciência é algo extremamente complexo que pode gerar controvérsias por anos a fio. Isso porque ela está acima de teorias religiosas ou mesmo psicológicas e científicas.

A meu ver, ter consciência ou ser consciente trata-se de possuir o mais sofisticado e evoluído de todos os sentidos da vida humana: o “sexto sentido”. Atrevo-me a afirmar que tal sentido foi o último a se desenvolver na história evolutiva da espécie humana. Nossa humanidade, benevolência e condescendência devem ser atribuídas a esse nobre sentido. A consciência é criadora do significado de nossa existência e, de forma subjetiva, também é criadora do significado da vida de cada um de nós. Ela influencia e determina o papel que cada um terá na sociedade e no universo.

Como disse anteriormente, a consciência é tão espetacular que só podemos senti-la, e talvez esteja aí toda a sua grandeza. Se existe alguma coisa de divino em nós, entendo que a nossa consciência seja essa expressão e, quem sabe, uma fração incalculável do tão falado e pouco praticado amor universal ou incondicional. Na verdade, esse “sexto sentido” é essencialmente baseado na compaixão e na verdadeira prática do amor.

Uma vez que a consciência está profundamente alicerçada em nossa habilidade de amar, em criar vínculos afetivos e nos abastecer dos mais nobres sentimentos, ela nos faz subjetivamente únicos, porém integrados e sincrônicos com o TODO maior e transcendente (tenha ele o nome que tiver, nos diversos povos ao redor do mundo).

A consciência genuína nos impulsiona a ir ao encontro do outro, colocando-nos em seu lugar e entendendo a sua dor. Somos tomados por gestos simples como desejar “bom dia” àqueles que não conhecemos ou ligar para um amigo só para dizer: “Olá, como vai? Estou aqui para o que der e vier!”

Inundados de consciência, pedimos desculpas sinceras àqueles que magoamos ou ferimos num momento de equívoco. Agradecemos aos nossos pais pela oportunidade da vida e pelos ensinamentos de retidão. Vibramos e nos emocionamos frente à superação de um atleta, que derrama lágrimas ao subir no degrau mais alto do pódio.

Esse “sexto sentido” é que nos comove com as situações trágicas e também com a felicidade do encontro de irmãos separados desde a infância. Ele nos traz indignação frente ao preconceito, ao desrespeito às regras sociais, à intolerância ao próximo, à falta de educação, à corrupção e à impunidade.

A consciência nos inspira a zelar pelo nosso animal de estimação e a nos desesperar pelo seu desaparecimento. Inspira-nos a chorar copiosamente com o nascimento de um filho e acompanhá-lo rumo à descoberta do mundo ao seu redor. Permite-nos sentir a profundidade de uma bela melodia, apreciar a exuberância de uma flor e exclamar: “Nossa, que linda!”

A consciência gera movimentos de extrema grandeza pela paz e leva milhares de pessoas às ruas para protestar contra a violência; impulsiona o sacrifício voluntário e incondicional de pessoas que lutam em prol da humanidade. Ela alegra nossos corações com os primeiros raios de sol, anunciando que o dia será

mais colorido, e também com a chuva que faz brotar a plantação, garantindo o nosso “pão de cada dia”.

É a consciência que nos impele a doar órgãos em momentos de extrema dor e a torcer por um final feliz. Impulsiona indivíduos a salvar muitas vidas, mesmo sabendo que pode ser o seu próprio fim. Leva-nos às preces, às orações e às correntes do bem na esperança de dias melhores.

Movimenta-nos contra a seca, a fome, o desmatamento das florestas e a destruição da camada de ozônio, que colocam em risco o rumo do planeta e o futuro das novas gerações. Enfim, nos pequenos ou nos grandes gestos, a *consciência genuína* — e somente ela — é capaz de mudar o mundo para melhor.